

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

رقم التسجيل: DSE/15/15

الموضوع:

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

دراسة ميدانية بقسم علم النفس جامعة المسيلة
أنموذجاً.

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم : تخصص علم النفس التربوي
إعداد الطالب:

- محفوظ معمري

- لجنة المناقشة:

الرقم	أعضاء اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	بعلي مصطفى	أستاذ محاضر قسم "أ"	محمد بوضياف. المسيلة.	رئيساً
02	عمر عمور	أستاذ	محمد بوضياف. المسيلة	مشرفاً ومقرراً
03	عواطف بوقرة	أستاذة محاضرة قسم أ"	محمد بوضياف. المسيلة	عضواً مناقشاً
04	جلالي ناصر	أستاذ محاضر قسم "أ"	عمار تليجي . الاغواط	عضواً مناقشاً
05	مقران فضيلة	أستاذة محاضرة قسم أ"	المدرسة العليا للأساتذة-بوزريعة	عضواً مناقشاً
06	بن تونس سجية	أستاذة محاضرة قسم أ"	الجزائر 2. ابو القاسم سعد الله	عضواً مناقشاً

السنة الجامعية: 2019-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكراً وتقديراً

بعد حمد الله وشكره الذي أكرمني على إتمام هذه الرسالة وانطلاقاً من قول
النبي صلى الله عليه وسلم: لا يشكر الله من لا يشكر الناس، واعترافاً بالفضل
لأهله فإنني أتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الدكتور المشرف "عمر عمور"
على قبوله الإشراف على هذه الرسالة وتقديمه التوجيهات والملاحظات حتى صارت
الرسالة بهذا الشكل، ونشكره على حسن وطيب تواصله معنا .
كما أتقدم بالشكر الجزيل وعظيم الاحترام إلى الأساتذة الأفاضل
قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف على توجيهاتهم ومساعدتهم لنا وما قدموه
لنا في مسارنا الدراسي

إلى الوالدين الكريمين أمدهما الله بالصحة والعافية
إلى أفراد أسرتي جميعاً كل باسمه ، الذين دعموني وشجعوني على مواصلة
المسار التعليمي
إلى نروحي التي صبرت معي ودعمتني وشجعتني وكانت خير معين لي
إلى أبنائي جميعاً
إلى أصدقائي كل باسمه .
إلى من شجعني ودعمني ولو بكلمة .
إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا العمل .

مُحفوظ معسري

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي، لدى طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة وذلك من خلال معرفة مستوى كل من التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي طبيعة العلاقة بينهما .

كما تسعى إلى معرفة مستوى كل من الجنس والمرحلة الدراسية في كل من متغيرات الدراسة التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي، حيث كانت التساؤلات المطروحة في هذه الدراسة كالآتي :

(1) هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة المسيلة ؟

(2) هل يتمتع طلبة الجامعة بالتفكير الإيجابي ؟

(3) ما مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة جامعة المسيلة؟

(4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزي إلى متغير الجنس لدى طلبة جامعة المسيلة؟

(5) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي، تعزي إلى متغير الجنس لدى طلبة جامعة المسيلة؟

(6) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزي إلى متغير المرحلة الدراسية لدى طلبة جامعة المسيلة؟

(7) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي، تعزي إلى متغير المرحلة الدراسية لدى طلبة جامعة المسيلة؟

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على عينة من طلبة قسم علم النفس تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة، أداتين الأولى استبيان لقياس التوافق الدراسي، من إعداد الباحث، والثانية مقياس لقياس التفكير الإيجابي من إعداد الدكتور عبد الستار ابراهيم. أدخل عليه الطالب بعض التعديلات، وقد قام الطالب بحساب الخصائص السيكومترية له.

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

(1) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة المسيلة.

- (2) يتمتع طلبة الجامعة بالتفكير الايجابي .
 - (3) مستوى التوافق الدراسي لدى عينة الدراسة متوسط.
 - (4) توجد فروق لدي عينة الدراسة في مستوى التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس
 - (5) توجد فروق لدي عينة الدراسة في مستوى التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.
 - (6) لا توجد فروق لدي عينة الدراسة في مستوى التوافق الدراسي تعزى إلى متغير الجنس.
 - (7) لا توجد فروق لدي عينة الدراسة في مستوى التوافق الدراسي تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.
- وبناء على نتائج الدراسة انهى الباحث موضوعه بجملة من الاقتراحات قصد رفع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة ومن ثم زيادة توافقه نحو التعليم لتحقيق الأهداف التعليمية .

Abstract :

This study aimed to uncover the relationship between positive thinking and academic adjustment among the students of Mohammed Boudiaf University in M'sila, by figuring out the level of positive thinking, the academic adjustment and the relationship between them.

It also seeks to know the impact of both gender and the educational stage on the level of the study variables: *positive thinking* and *academic adjustment*, where the questions raised are as follows:

- 1) Is there a significant correlation between positive thinking and academic adjustment among the students of the University of M'sila?
- 2) Do university students enjoy positive thinking?
- 3) What is the level of academic adjustment among the students of the University of M'sila?
- 4) Are there statistically significant differences in the level of positive thinking attributed to the gender variable among students of the University of M'sila?

- 5) Are there statistically significant differences in the level of academic adjustment attributed to the gender variable among the students of the University of M'sila?
- 6) Are there any statistically significant differences in the level of positive thinking attributed to the variable of the educational stage among the students of the University of M'sila?
- 7) Are there any statistically significant differences in the level of academic adjustment attributed to the variable of the educational stage among the students of the University of M'sila?

The study was based on a sample of students were randomly selected from the department of psychology.

In this study, the researcher used two methodological research tools: a questionnaire to measure the academic adjustment designed by the researcher himself, the second tool is a measure designed by Dr Abdessattar Ibrahim and partially modified by the researcher in order to measure the positive thinking, where he calculated its psychometric properties.

The results of the study were as follows:

- 1) There is a positive correlation between positive thinking and academic adjustment among the students of the University of M'sila.
- 2) University students enjoy positive thinking.
- 3) The level of academic adjustment in the study sample is average.
- 4) There are differences in the level of positive thinking attributed to the gender variable in the study sample.
- 5) There are differences in the level of positive thinking attributed to the educational stage variable in the study sample.
- 6) There are no differences in the level of the academic adjustment attributed to gender variable in the study sample.
- 7) There are no differences in the level of academic adjustment attributed to the educational stage variable in the study sample.

And based on the results of the study, the researcher finished with a number of suggestions in order to raise the level of positive thinking

among the students and then increase their adjustment towards education to fulfill the educational objectives.

Résumé de l'étude :

L'objectif de la présente étude était de mettre au jour le lien entre la pensée positive et la compatibilité scolaire des étudiants de l'Université Mohammed Boudiaf en étudiant le niveau de pensée positive, la compatibilité scolaire et la relation entre eux.

L'étude cherche également à connaître l'impact du sexe et du stade scolaire sur le niveau de chacune des variables de l'étude : La pensée positive et compatibilité scolaire, où les questions soulevées dans cette étude sont les suivantes :

- 1) Existe-t-il une corrélation statistiquement significative entre la pensée positive et la compatibilité scolaire des étudiants de l'Université de M'sila ?
- 2) Quel est le niveau de pensée positive des étudiants de l'Université de M'sila ?
- 3) Quel est le niveau de compatibilité scolaire des étudiants de l'Université de M'sila ?
- 4) Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de pensée positive attribué à la variante du genre chez les étudiants de l'Université de M'sila ?
- 5) Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de compatibilité scolaire, en raison de la variante du genre chez les étudiants de l'Université de M'sila ?
- 6) Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de pensée positive attribué à la variante du stade d'étude des étudiants de l'Université de M'sila ?
- 7) Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de compatibilité scolaire, en raison du changement de stade d'études chez les étudiants de l'Université de M'sila ?

L'étude est basée sur un échantillon aléatoire d'étudiants en psychologie choisis au hasard. On a utilisé aussi deux outils : un questionnaire pour mesurer la compatibilité scolaire établie par le chercheur et une échelle pour mesurer la pensée positive du Dr. Abdul Sattar Ibrahim avec quelques modifications apporté par moi suivi d'un calcul de ses caractéristiques schématiques. Ce qui a abouti aux résultats suivants :

- 1) Il existe une corrélation positive entre la pensée positive et la compatibilité scolaire des étudiants de l'Université de M'sila.
- 2) Le niveau de pensée positive dans l'échantillon d'étude est moyen.
- 3) Le niveau de compatibilité scolaire dans l'échantillon d'étude est moyen
- 4) L'échantillon d'étude présente des différences dans le niveau de pensée positive attribué à la variante du genre.
- 5) L'échantillon d'étude présente des différences dans le niveau de pensée positive attribué au stade scolaire.
- 6) Il n'y a pas de différences dans l'échantillon d'étude dans le niveau de compatibilité des écoles en raison de la variante du genre.
- 7) Il n'existe aucune différence dans l'échantillon d'étude en ce qui concerne le niveau de compatibilité scolaire attribué au stade scolaire.

En se basant sur les résultats de l'étude, le chercheur a clôturé son sujet par un certain nombre de suggestions visant à élever le niveau de pensée positive chez les étudiants, et à accroître leur compatibilité avec l'éducation pour atteindre des objectifs apprentissages.

فهرس المحتويات

أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	ملخص الدراسة
3-1	مقدمة

1. الفصل الأول : مدخل الدراسة وأهيته

06	1 - مشكلة الدراسة
13	2 - تساؤلات الدراسة
14	3 - أهمية الدراسة
14	4 أهداف الدراسة
15	5- المفاهيم الاجرائية
17	6 - الدراسات السابقة
17	6-1-الدراسات المتعلقة بالتفكير الايجابي
32	6-2-الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي
45	6-3-الدراسات الاجنبية
47	7 - التعقيب على الدراسات السابقة
49	8- فرضيات الدراسة

2. الفصل الثاني : التوافق النفسي والدراسي

52	تمهيد
----	-------

53	1 : التوافق النفسي
53	1-1- مفهوم التوافق النفسي
56	1-2 التوافق وبعض المفاهيم المرتبطة به
58	1-3 خصائص التوافق النفسي
60	1-4 اتجاهات تعريف التوافق النفسي
63	1-5 أهمية التوافق النفسي
64	1-6 أبعاد التوافق النفسي
68	1-7 معايير التوافق النفسي
71	1-8 مؤشرات التوافق النفسي
71	1-9 مجالات التوافق النفسي
75	1-10 عوائق التوافق النفسي
76	1-11 أساليب التوافق غير المباشر
85	1-12 نظريات التوافق النفسي
88	2 التوافق الدراسي
88	2-1 تعريف التوافق الدراسي
90	2-2 مظاهر التوافق الدراسي
92	2-3 العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي
93	2-4 عدم التوافق الدراسي وأثره على العملية التعليمية
94	2-5 خصائص التلاميذ غير المتوافقين دراسيا
96	2-6 طرق وأساليب معالجة عدم التوافق الدراسي
100	خلاصة

3. الفصل الثالث: التفكير والتفكير الإيجابي

103	تمهيد
104	1 : التفكير

104	1-1 تعريف التفكير
104	- لغة
104	- اصطلاحا
106	1-2 خصائص التفكير
106	1-3-1 تعليم التفكير وتنميته
107	1-4-1 مبررات تعليم التفكير
109	1-5-1 برامج تعليم التفكير
111	1-6-1 نظريات التفكير
113	1-7-1 أنماط وأشكال التفكير
118	1-8-1 أخطاء التفكير ومعيقاته
120	1-9-1 التفكير والصحة النفسية
122	1-10-1 مهارات التفكير
126	2- التفكير الايجابي
126	2-1-2 مفهوم علم النفس الايجابي
131	2-1-2 تعريف علم النفس الايجابي
131	2-3-2 اهمية علم النفس الايجابي
133	2-4-2 مجالات الدراسة في علم النفس الايجابي
134	2-5-2 نماذج واستراتيجيات علم النفس الايجابي
136	2-6-2 التفكير الايجابي
137	- تعريف التفكير الايجابي
139	2-7-2 أبعاد التفكير الايجابي
141	2-9-2 استراتيجيات التفكير الايجابي
145	2-10-2 مهارات التفكير الايجابي
145	2-11-2 اهمية التفكير الايجابي

146	12-2 علاقة التفكير الايجابي بالصحة النفسية
146	2-12-1- تعريف الصحة النفسية
148	2-12-2 مقومات الصحة النفسية
149	2-12-3 التفكير الايجابي وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية
155	خلاصة

4. الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

158	تمهيد
159	1- منهج البحث
159	2- حدود الدراسة
159	3- مجتمع الدراسة
160	4- الدراسة الاستطلاعية
160	4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
161	4-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
161	4-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية
161	5 مقياس التفكير الايجابي
165	5-1- وصف مقياس التفكير الايجابي
168	5-2- الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي
175	6- مقياس التوافق الدراسي
179	6-1- الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي
182	7- إجراءات الدراسة الاساسية
182	7-1- التذكير بتساؤلات الدراسة
182	7-2- المنهج المستخدم

183	7-3-حدود الدراسة
183	7-4-عينة الدراسة الاساسية
188	7-5-إجراءات تطبيق أدوات الدراسة الاساسية
184	7-6- تصحيح الدرجات لمقياس التفكير الايجابي
186	7-7- تصحيح الدرجات لمقياس التوافق الدراسي
186	7-8-الاساليب الاحصائية
188	خلاصة

5. الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها

190	تمهيد
191	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
194	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
197	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
203	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
205	5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
206	6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
208	7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
215	الاستنتاج العام
216	الاقتراحات
217	خاتمة
218	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
160	الجدول رقم (01) خصائص مجتمع الدراسة
161	الجدول رقم (02) خصائص توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية لمقياس التفكير الايجابي
168	جدول رقم(3) محاور مقياس التفكير الايجابي وعدد بنودها
169	جدول رقم (4) قيمة الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات التفكير الايجابي والمقياس ككل
170	جدول رقم (5)صدق التجزئة النصفية
171	جدول رقم (6) معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي
173	جدول رقم (7) معامل ارتباط كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير
174	جدول رقم(8) دلالة الفرق في التفكير الايجابي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في مقياس التفكير الايجابي
177	جدول رقم (9) ابعاد استبيان التوافق الدراسي وعدد فقرات كل بعد في الصورة الأولية
178	جدول رقم (10) الاساتذة الذين أبدوا ملاحظاتهم على استبيان الأولي للتوافق الدراسي
179	جدول (11) عدد فقرات كل مجال لاستبيان التوافق الدراسي في صورته النهائية
180	جدول رقم (12) الاتساق الداخلي بين مجموع الدرجة الكلية ومجموع درجات كل بعد
180	جدول رقم(13) دلالة الفرق في التوافق الدراسي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في استبيان التوافق الدراسي
181	جدول(14) قيمة الفا كرونباخ لاستبيان التوافق الدراسي
183	جدول رقم(15) خصائص عينة الدراسة
185	جدول رقم(16) تفسير درجات مقياس التفكير الايجابي
185	جدول رقم(17) درجات تصحيح مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده

186	جدول رقم (18) تفسير درجات استبيان التوافق الدراسي
191	جدول رقم (19) توزيع العينة على مستويات التفكير الإيجابي بالتكرارات والنسبة المئوية
192	جدول رقم (20) ترتيب أبعاد مقياس التفكير الإيجابي حسب المتوسط الحسابي
195	جدول رقم (21) توزيع العينة على مستويات التوافق الدراسي بالتكرارات والنسبة المئوية
196	جدول رقم (22) ترتيب أبعاد استبيان التوافق الدراسي حسب المتوسط الحسابي
198	جدول رقم (23) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي حسب متغير الجنس
203	جدول رقم (24) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي حسب متغير المرحلة.
205	جدول رقم (25) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على استبيان التوافق الدراسي حسب متغير الجنس.
207	جدول رقم (26) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على استبيان التوافق الدراسي حسب متغير المرحلة الدراسية.
208	جدول رقم (27) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد التفكير الإيجابي ودرجات وأبعاد التوافق الدراسي

فهرس الاشكال

117	شكل رقم 1 أنماط التفكير
-----	-------------------------

مقدمة :

شهدت الدراسات النفسية في العقود الاخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الايجابية بعد أن كان اهتمام علماء النفس منصبا على دراسة المتغيرات السلبية حتى تحول اهتمامهم إلى دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية الانسانية ضمن الاتجاه الذي يعرف بعلم النفس الإيجابي إلى درجة أنه يرى العديد أن هذا العصر هو عصر علم النفس الإيجابي، وقد احتل مفهوم التفكير الإيجابي مركز الصدارة في علم النفس الإيجابي لما لهذا المفهوم من أهمية كبيرة وما يتضمنه من مفاهيم عديدة مثل التفاؤل والامل والايجابية.

و يعتبر التفكير الإيجابي مدخلا مهما في تعديل الحالات الانفعالية وتعزيز الصحة النفسية بوصفه الضامن للتعامل مع الحياة وأزماتها

ولا يقصد بالتفكير الإيجابي أن يتغاضى الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصعوبات التي يتوقع حدوثها إنما يدرسها بدقة من جميع وجوهها واحتمالاتها ويتصدى لها من الاستسلام لها دون افراط في التفاؤل الذي يؤدي إلى تجاهل الواقع.

ويشكل التوافق الدراسي جانبا مهما في التوافق العام للطالب الجامعي، الذي من خلاله يستطيع أن يتكيف ويتأقلم مع البيئة الاجتماعية التعليمية ليحقق النجاح والتفوق الدراسي، ويعتبر التوافق الدراسي مؤشرا ايجابيا أو دافعا قويا يدفع الطلبة إلى التحصيل من ناحية، ويرغبهم في الجامعة ويساعدهم على إقامة علاقات متاغمة مع زملائهم، وأسائدتهم من ناحية أخرى، بل يجعل العملية التعليمية عندهم خبرة ونشاط تعليميا ممتعا .

لذا جاءت هذه الدراسة لتبحث في طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي، والتوافق الدراسي، لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، ومعرفة مستويات كل

من التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى عينة الدراسة، حيث جاءت هذه الدراسة على جانبيين جانب نظري وآخر ميداني .

أولا : الجانب النظري:

جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة، حول موضوع الدراسة وفقا لمتغيرات الدراسة، واشتمل على ثلاثة فصول وهي كما يلي:

الفصل الأول: اشتمل على طرح مشكلة الدراسة، وتساؤلاتها وفرضياتها، وذكر أهمية، وأهداف الدراسة، والمفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة، وعرض بعض الدراسات السابقة، التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة والتعليق عليها.

الفصل الثاني : خصص للتوافق الدراسي، حيث قسم إلى جزأين، الجزء الأول تحدثنا فيه عن التوافق بصفة عامة، تعريفاته المختلفة، واتجاهاته، وأهميته وخصائصه، وأبعاده ومعاييره، ومؤشراته ونظرياته المختلفة، وعوائقه والاساليب التي يتبعها الفرد للتوافق، وخصص الجزء الثاني للحديث عن التوافق الدراسي، حيث استعرضنا فيه مفهوم التوافق الدراسي، ومظاهره والعوامل المؤثرة فيه، وخصائص التلاميذ غير المتوافقين دراسيا وطرق واساليب معالجة عدم التوافق الدراسي.

الفصل الثالث: قسمنا هذا الفصل إلى جزأين

1: التفكير واستعرضنا فيه المفاهيم العامة عن التفكير تعريفاته ونظرياته ومهارته واهم انماطه واستراتيجياته وبعض أخطاء التفكير.

2: التفكير الإيجابي وتناولنا فيه موضوع علم النفس الإيجابي نشأته وأهميته للفرد والمجتمع واستراتيجياته بالإضافة إلى جزء مهم عن التفكير الإيجابي

ثانيا : الجانب الميداني

وتضمن هذا الجانب الفصل الرابع والخامس

الفصل الرابع : وتضمن هذا الفصل إجراءات الدراسة، حيث تم فيه وصف المنهج المستخدم في الدراسة، ووصف مجتمع وعينة الدراسة، والعمليات المرافقة في الدراسة الاستطلاعية، ووصف وحساب الخصائص السيكومترية للمقياسين، والأدوات الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات .

الفصل الخامس : خصص هذا الفصل لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، في ضوء ما تم طرحه من فرضيات، ومن ثم الاستنتاج العام ، والخلاصة العامة للبحث وخاتمة البحث، وعرض بعض الصعوبات التي واجهت البحث وتقديم جملة من الاقتراحات، وانتهى البحث بقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

مدخل الدراسة وأهيتها

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- المفاهيم الاجرائية للدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 6-1- الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الايجابي
- 6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الدراسي
- 6-3 الدراسات الاجنبية
- 7- تعقيب على الدراسات السابقة
- 8- فرضيات الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

تسعى مؤسسات التعليم العالي إلى تحسين جودة أدائها، لينعكس بصورة ايجابية على نوعية مخرجاتها، ومن متطلبات ذلك بناءً مناهج دراسية تراعي أجود المعارف، والكفايات التي تضمن للطالب الجامعي مواجهة التحديات المختلفة، التي تواجهه في الحياة وبناء شخصية علمية متكاملة الجوانب.

وتعتبر المناهج الدراسية الوسيلة الفاعلة التي تستخدمها المؤسسات التربوية لتحقيق طموحها وأهدافها وتطلعاتها المستقبلية باعتبارها تشكل الجانب الرئيسي في العملية التعليمية (شحاتة، 2008، ص 164)

وتتبنى المناهج الدراسية في مختلف المراحل التعليمية فلسفة تزويد الطلاب بخبرات ومهارات حياتية، تمكنهم من النمو السليم، والصحيح، وتزويدهم بفرص تعليمية حقيقية من أجل الاندماج الحقيقي في الواقع الاجتماعي، لمواجهة مختلف المشكلات بطرق صحيحة، ومن أهم الكفايات والخبرات التي تعكف عليها الجامعات اليوم هو إكساب الطالب الجامعي مهارات التفكير، ليس ذلك فحسب ولكن امتلاكه جودة التفكير، لما له من أهمية في بناء استراتيجيات حل المشكلات التي تعترض الطالب الجامعي في الحياة.

ويعدّ التفكير اليوم من العوامل الأساسية في حياة الفرد، فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل الكثير من المشكلات، وتجنب الكثير من الأخطار، ويستطيع الفرد من خلاله التحكم والسيطرة على أمور كثيرة، وتسييرها لصالحه.

والتفكير عملية عقلية، معرفية، وجدانية راقية، تبنى وتؤسس على محصلة عمليات نفسية كالإدراك، والاحساس (بركات، 2005، ص 85، 86).

وتتميز عملية التفكير أيضا بأنها عملية انسانية، وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة، في مراحل العمر المختلفة (نفس المرجع).

ويعد من أعقد السلوك الانساني، فهو يأتي في أعلى مستويات النشاط العقلي، كما يعتبر من أهم الخصائص التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات فوجود الانسان مرتبط بنشاط عقلي وقدرته على التعامل بذكاء مع الامور من حوله، فالإنسان يتعلم أكثر ما يتعلمه عن طريق التفكير، والتفكير يرتبط دوماً بحل مشكلة ما (فتحي، 2007، ص2).

ويرى Maxwill أن تغيير الحياة والنتائج يبدأ من تغيير التفكير، وتغيير التفكير يؤدي إلى تغيير المواقف، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك، وتغيير السلوك يؤدي إلى تغيير العادات وتغيير العادات يؤدي إلى تغيير الحياة وهي سلسلة متصلة من التغيير تبدأ بالتفكير (الرقب، 2006، ص02)

ولم يعد تعليم التفكير للطلاب اليوم هو ما يشغل بال العلماء التربوية، وإنما أصبحت جودة التفكير هي أهم التوجهات التربوية المعاصرة، التي لا بد أن يتبناها المنهج الدراسي التي يتطلب من الطالب التفاعل مع مشكلات الحياة، ومتغيرات العصر ليصبح ذا قدرة على تحليل المواقف، واتخاذ القرارات بطريقة ايجابية.

لذا أصبح جوهر العمليات التربوية والتعليمية الآن وهو تعليم الطلبة، كيف يفكرون بطريقة ايجابية فاعلة تقودهم إلى النجاح (جبر، 2013، ص101).

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن تنمية بعض أنواع التفكير من شأنه علاج العديد من القضايا التربوية والتعليمية والنفسية، كالتحصيل الدراسي، والتأخر الدراسي، والدافعية، ومن أهم هذه الأنواع التفكير الايجابي (نفس المرجع، ص105).

وشهدت الدراسات في العقود الاخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الايجابية، بعد أن كان اهتمام علماء النفس منصباً على دراسة المتغيرات السلبية حتى تحول اهتمامهم مؤخراً إلى دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية وبخاصة ضمن الاتجاه الذي يعرف بعلم النفس

الايجابي إلى درجة أنه يرى العديد من الباحثين أن هذه العصر هو عصر علم النفس الايجابي.

ويندرج التفكير الإيجابي Positive Thinking ضمن مفاهيم علم النفس الايجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية ومنحه امكانية التوظيف الاجرائي كموضوع جدير بالبحث العلمي والتطبيق العملي.

وقد انبثق مفهوم التفكير الايجابي (Positive Thinking) من عدة مفاهيم مختلفة منها التفكير البنائي الذي قدمته النظرية البنائية وتفكير الفرصة الذي اقترحه سوليفان عام 1953 والذي يركز على زيادة الانتباه والتفكير في النجاح في حل المشكلات والتفكير في العوامل التي تؤدي إلى تحديد مشكلة ما والبعد عن التركيز على جوانب الفشل (منال، 2014، ص 120).

ويشترك التفكير الايجابي والعلاج المعرفي في الاعتقاد الرئيسي بأن الافكار تشكل المشاعر والسلوك، كما أن التفكير الايجابي يعطي استراتيجيات من أجل تطوير المهارات للاعتقاد بتناول أكبر (نفس المرجع).

ويعرف ويرلي (Yearley 1990) التفكير الايجابي بأنه استراتيجيات ايجابية في الشخصية وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات وتصرفات تجعل شخصية الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا ايجابيا (قاسم، مرجع سابق، ص 695).

ويعتبر التفكير الايجابي (Positive Thinking) من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما من الباحثين حديثا وهو نوع من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي والرضا في الحياة ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق. والمضيء في الحياة ويحمل توقعات ايجابية متفائلة تجاه المستقبل (علاء، 2012، ص 155).

ويشير التفكير الايجابي (Positive Thinking) إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الايجابية المتفائلة اتجاه المستقبل واقناعه بقدراته على النجاح حيث يرى سليجمان

أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير إما التفكير الايجابي التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الايجابي في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير السلبي التشاؤمي (نفس المرجع، ص 156).

ويرى إبراهيم الفقي على خطورة التفكير السلبي ذلك أنه يجعل حياة الانسان بمثابة سلسلة من المتاعب والاحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية بل إن التفكير السلبي يدفع إلى العديد من النتائج السلبية مثل الامراض النفسية والعضوية والشعور بالخوف وعدم الرضا والفكرة السلبية في حد ذاتها كلمات داخلية يستخدمها الانسان، ولعل ما يجعلها خطرة تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الانسان في حياته (الفقي، 2007، ص 166)

وكما يؤكد ألبرت إليس (Ellis) أن الاحداث النشطة لا تسبب العواقب العاطفية، ولكن اعتقادات الفرد غير العقلانية هي السبب لذلك، وتستند النظرية إلى مبدأ أن طريقة التفكير والمعتقدات التي يمتلكها الفرد هي المسؤولة عن العواطف والخبرات والسلوكيات، وتؤكد هذه النظرية نقطتين مهمتين:

فالنظام التفكيرى سواء كان إيجابيا أو سلبيا لد الفرد يؤدي دورا كبير في اضطرابه النفسى وسوء تكيفه وصحته النفسية، فالأفكار السلبية هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية والسلوكيات وعدم توافقها مع الذات ومع الاخرين، فالفرد لا يزرعج من الاشياء التي تحدث له بحد ذاتها وإنما من تفسيره لتلك الاشياء ويلعب التفكير دورا مهما في عملية التفسير للأحداث.

والتفكير الايجابي (Positive Thinking) هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدره على إدارة الازمات ومشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة (تركي، 2012، ص 249).

ويرى إبراهيم عبد الستار أن التفكير الايجابي (Positive Thinking) هو وسيلتنا المضمونة لتعديل السلوك والمشاعر وبالتالي الحياة الاجتماعية في أدق تفاصيلها (عبد الستار، 2008، ص 120).

ويرى مصطفى حجازي أن التفكير الايجابي من أبرز جوانب الاقتدار الانساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة، وتحدياتها فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها، لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الايجابي الذي وحده يوفر المخرج، ويستكشف امكانات الحل، فالتفكير الايجابي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات، كما أنه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال (حجازي، 2012، ص 38).

أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة، وعلى عكسه التفكير السلبي الذي يعد أحد مرادفات التوجه السلبي، ويرى أن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلي النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللسعادة وللاإنجاز أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما يؤدي إلى الفشل.

(Stubblebine, P,C. 1998,p81)

ويعكف التربويون على بناء المناهج الدراسية في اقتراح المواضيع، والكفاءات والمهارات، والمعارف، التي من شأنها تنمية التفكير الايجابي لدى الطالب لتحقيق توافقه في مختلف جوانب شخصيته

وتعتبر مناهج التعليم في الجامعة اليوم من أهم الفضاءات العلمية التي يمكن لها أن تسهم في تنمية التفكير الايجابي، والاحاطة بمهاراته وطرائقه وجودته، لذا أصبح جوهر

العمليات التدريسية اليوم هو تعليم الطلبة كيف يفكرون، وكيف يتخذون القرارات، ومواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية المختلفة، وكيف يتكيفون مع الضغوط الحياتية.

ويعد هدفا تسعى المناهج الجامعية الدراسية لتحقيقه في جميع المراحل الدراسية المختلفة، بل يعتبر وسيلة للارتقاء بمستوى الطالب نحو الأجدد والأمثل.

ولقد شغل التوافق النفسي حيزاً كبيراً، من الدراسات والبحوث التربوية، نظراً إلى أهميته في حياة الإنسان، فالتوافق سواء أكان على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، له أهميته لكي يحقق به الإنسان توازنه النفسي والفيزيولوجي، إذ يبدأ بوجود رغبة أو حاجة معينة يتطلب إشباعها، وتحقيق هذا الإشباع يحقق الشخص التوافق الذي يسعى إليه (راشد، 2011، ص704).

وكما تؤثر عملية التوافق سلباً، وإيجاباً، على مواقف الحياة المختلفة، فإن تأثيرها على المواقف التربوية والتعليمية باعتبارها مواقف اجتماعية كبيراً أيضاً. كما أن معرفة العوامل التي تؤثر في التوافق الدراسي من المطالب الهامة، لأن الذين يعانون من مشكلات في التوافق الدراسي يزداد لديهم خطر انخفاض التوافق الاجتماعي، ويصابون بالاضطرابات النفسية (أسعد، 2010، ص 190).

وفي إطار تفاعل الطالب مع البيئة التعليمية، والعلاقات الاجتماعية داخل الوسط الجامعي تعترضه جملةً من المشكلات المختلفة، سواء كانت مشكلات مع الزملاء، أو الأساتذة، أو الإدارة أو المادة الدراسية، التي قد تؤثر في مشواره الدراسي، ومساره التعليمي وتقلل من توافقه الدراسي وانخفاض دافعيته للتعلم، مما قد يترتب عليها الانقطاع المؤقت أو الدائم.

وقد اهتم الباحثون من علماء النفس، بدراسة التوافق بمختلف مجالاته، لدى الفرد لارتباطه الكبير بعوامل النجاح في الحياة، في شتى مجالاتها الاجتماعي والأسري

والأكاديمي والمدرسي، وبعد التوافق الجامعي الإيجابي لدى الطالب في التعليم الجامعي مؤشراً جيداً على التفوق، والنجاح، وتنمية وتطوير شخصيته.

كما يشكل التوافق والتكيف الدراسي أحد اهتمامات مؤسسات التعليم العالي لما له من أهمية في تطوير وتنمية الطالب في الجانب الأكاديمي والتحصيلي، حيث يؤدي التوافق دوراً تربوياً ونفسياً واجتماعياً إذ يجعل الطالب منسجماً مع نفسه، ومندمجاً في الوسط الجامعي. كما يسهم التوافق الدراسي في جعل الطالب الجامعي يعيش في حالة من الرضا النفسي عن علاقته بأساتذته وزملائه الطلبة وبيئته الجامعية التي يعيش فيها مما يساعده على تحقيق التفوق الأكاديمي

ويعتبر التكيف الأكاديمي من أهم مظاهر التكيف العام، ومن أقوى المؤشرات على صحة الطالب النفسية؛ إن تكيف الطالب مع متطلبات الجامعة، وشعوره بالرضا عن نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجيته، ويسهم في تحديد مدى استعدادة لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلبتها. إن الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية، قد ينتج عنها انسحاب العديد من الطلبة من الجامعة قبل التخرج إن هذه الظاهرة تنتج عن تنوع التحديات التي يواجهها الطلبة خاصة في السنوات الأولى من الدراسة الجامعية. تتضمن هذه التحديات بناء علاقات جديدة والتكيف مع هذه العلاقات، وتعلم استراتيجيات جديدة إضافة إلى الأعباء الأكاديمية، وصعوبة المناهج الدراسية، وكيفية التعامل مع الأساتذة والزملاء، ولهذا فهم بحاجة إلى أن يطوروا طرق تفكيرهم في حل المشكلات، فإذا فشلوا في مواجهة هذه التحديات فإنهم من المحتمل أن يتركوا الجامعة قبل التخرج، أما إذا نجحوا في مواجهة هذه التحديات فسوف يطورون تكيفاً إيجابياً ينعكس على اداهم الأكاديمي.

وبالتالي لا يمكن عزل عدم تكيف وتوافق الطلبة الذين يدرسون في الجامعة وتكيفهم الأكاديمي عن الكيفية التي يفكرون بها، وما يحملونه من أفكار نحو أنفسهم، ونحو المواقف

التي تعترضهم، ويتفاعلون معها فالمشكلات النفسية على وجه العموم بما فيها مشكلات الطلبة التكيفية، تعتبر من وجهة نظر المعالج السلوكي المعرفي نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكرون بها.

لذا جاءت هذه الدراسة البحثية لتلقي الضوء على نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق والتكيف وكذا من أجل الكشف عن مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة في ضوء المناهج الدراسية في أقسام علم النفس بالجامعة الجزائرية ومدى تأثير بعض المتغيرات في التفكير الايجابي والتوافق الدراسي.

2- تساؤلات الدراسة:

- 1- هل يتمتع طلبة الجامعة بالتفكير الايجابي ؟
- 2- ما مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة ؟
- 3- هل توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- 4- هل توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي في لدى طلبة الجامعة؟
- 6- هل توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ؟
- 7- هل توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ؟

3- أهمية الدراسة:

- 1- تكمن أهمية هذا البحث في أهمية المتغير المدروس وهو التفكير الايجابي حيث يعتبر حديث التداول في المواضيع البحثية الحالية.
- 2- قلة الدراسات التربوية والنفسية التي تناولت الفضائل الايجابية في الشخصية وخاصة التفكير الإيجابي.
- 3- تسليط الضوء على متغير يمكن ان يسهم في اشاعة الصحة النفسية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وطبع الحياة بطابع التفاؤل الا وهو التفكير الايجابي.
- 4- تكمن أهمية البحث في حداته من حيث تناول التفكير الايجابي.
- 5- قلة الدراسات التي تناولت الجوانب الايجابية في سلوك الافراد مقابل وفرة الدراسات التي تناولت المشكلات السلوكية والنفسية.
- 6- قد تفيد نتائج هذا البحث المسؤولين والقائمين على إعداد المناهج الدراسية في تضمين محتوى المناهج ونشاطاتها، برامج تدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي.

4- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة .
- 2- التعرف على مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة .
- 3- التعرف على علاقة التوافق الدراسي بمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة .
- 4- التعرف على علاقة التفكير الايجابي بمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.
- 5- التعرف على علاقة التفكير الايجابي بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.
- 6- التعرف على مستوى كل من التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة كل نهاية مرحلة دراسية.

5- المفاهيم الاجرائية:

1-5- التفكير الايجابي:

توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية والتي تزيد من امداد الفرد بثقته في ادائه وسيطرته وادارته لعمليات التفكير لديه (أمانى، 2006، ص114).

ويعرف التفكير الايجابي أيضا "بأنه المعتقدات والآراء والاساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة ايجابية ناجحة" (عفراء ، 2013 ، ص 129).

ويعرف أيضا "على أنه تنمية القدرات الذهنية وموارد الذات الانسانية للوصول إلى أفضل النتائج عبر الافكار الايجابية" (الرقب، 2006، ص 10).

وتعرف أمانى سعيدة التفكير الايجابي بأنه قدرة الفرد الارادية على تقويم وتوجيه والتحكم في أفكاره ومعتقداته في اتجاه تحقيق توقع النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين انظمة وانساق عقلية ومنطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول إلى حل المشكلة (أمانى، 2006، 108).

ونعرف التفكير الايجابي في هذه الدراسة بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتبعها ايجابيا على سلوكه وتصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث والمواقف المختلفة ويظهر في الابعاد التالية

1-التوقعات الايجابية والتفاؤل.

2-الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال.

3-التقبل الايجابي للاختلاف عن الاخرين.

4-تقبل المسؤولية الشخصية.

5-تقبل الذات غير المشروط.

6-الشعور العام بالرضا.

7-السماحة و الأريحية.

8-الذكاء الوجداني.

9-الشعور العام بالرضا.

التعريف الإجرائي للتفكير الايجابي:

يتحدد التفكير الايجابي في هذا البحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من مقياس التفكير الايجابي المعد خصيصا لهذا البحث.

5-2- التوافق الدراسي:

تختلف تعريف التوافق الدراسي حسب معطيات البيئة الثقافية والاجتماعية والتعليمية. يتضمن التوافق الدراسي التأقلم مع معطيات المجال الدراسي بمختلف مناهجها فالنفاق الدراسي عملية دينامية مستمرة يقوم بها الطالب لاستيعاب المواد الدراسية، ويشمل حسن تكيف الفرد مع معطيات بيئته المدرسية، والمناخ المدرسي ونمط الإدارة وعلاقته بزملائه ومعلميه، ونظم الامتحانات والمقررات والمناهج بما يحقق مستويات مرتفعة من الانجاز الدراسي. (مسعودي، 2008، ص 146)

ويعرف (جون ليف John Leif): التوافق بأنه عملية مستمرة مرتبطة أساسا بمرحلة الانتقال من البيت إلى المدرسة، والتي لها تأثير كبير في رسم الصورة التي يتمناها عن المحيط المدرسي، ويذهب Leif.John إلى أن التوافق الدراسي هو التعايش مع البيئة المدرسية (عبد العزيز ، 1975، ص 296).

كما يعرف بأنه المؤلف الذي ينشأ بين الطالب منذ دخوله الأوضاع الدراسية المحيطة، ويضمن للتلميذ إشباعا رغباته وطموحاته (صقر، 1965، ص 83).

ويعرف أيضا على أنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية

ومكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعاً لهذا المفهوم قدرة مركبة، تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي (صبرة، 2004، ص 131).

وأيضاً بأنه قدرة الطالب على تحقيق حاجاته الاجتماعية، ورضاه عن إنجازاته الأكاديمية ونتائج الدراسة المتحصل عليها

التعريف الإجرائي للتوافق الدراسي:

يتحدد التوافق الدراسي في هذا البحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من مقياس التوافق الدراسي المعد خصيصاً لهذا البحث.

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

6-1-1- دراسة يحي النجار آخرون (2015)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق أداتين وهما مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الاستاذ عبد الستار إبراهيم، ومقياس جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية منهم (64) من الذكور، و(36) من الإناث، وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي حصل على درجة (73%)، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأعلى بدرجة (84.1%)، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والاختيرة بنسبة (48.5%).

كما بينت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية موجبة بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة. وكذا وجود فروق دالة احصائية في التفكير الايجابي لمتغير الجنس لصالح الذكور.

6-1-2- دراسة مروى محمد عد الوهاب(2015)

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الايجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة تحددت عينة البحث المكونة من 60 طالبة موزعة على مجموعتين إحداهما تجريبية 30 طالبة والاخرى ضابطة 30 طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل من تراوحت أعمارهن ما بين 18 الى 20 سنة استخدم لهذا الغرض مقياس التفكير الايجابي ومقياس الضغط الدراسية وبرنامج تدريبي للتفكير الايجابي

خلصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

. وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي ومهارته (تطوير الذات الافكار السلبية الجوانب الإيجابية التواصل الاجتماعي) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الضغوط الدراسية بع تطبيق

البرنامج التدريبي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية . أشارت أيضا نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الايجابي في خفض الضغوط الدراسية لدى طالبات لجامعة حيث لعبت الفنيات المستخدمة اثناء جلسات البرنامج التدريبي دورا مهما في تشجيع الطالبات على تبني آليات التفكير الايجابي ومهارته في تغيير أنماط وأساليب تفكيرهن من الجانب السلبي الى الجانب الايجابي، وتغيير نظرتهم إلى واقع الضغوط الدراسية وكيفية مواجهتها والتخفيف منها.

6-1-3- دراسة جعفر عبد العزيز الحرايزة (2014)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين، في محافظة العاصمة عمان، تكونت عينة الدراسة من (149) مرشدا ومرشدة موزعة (71) مرشدا و(78) مرشدة، ولتحقيق هدف هذه الدراسة قام ببناء استبانة تقيس التفكير الإيجابي، وأخري لقياس مهارات التواصل المدركة، أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

أن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى مهارات التواصل المدركة كانا بدرجة متوسطة لدى عينة الدراسة.

. كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، في جميع مهارات التفكير الإيجابي، باستثناء مجال تقبل المسؤولية، وجاءت الفروق لصالح الذكور في مجال التفاؤل ولصالح الاناث في مجال الضبط الانفعالي، والسماحة، والذكاء الاجتماعي، وتقبل الذات غير المشروط، وفي الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي. وبينت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية، تعزى لأثر المؤهل العلمي في جميع مهارات التفكير الإيجابي باستثناء مجال السماحة.

. كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين.

6-1-4- دراسة سوزان دريد أحمد (2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الذاتية، والاتجاه نحو مهنة التدريس، تكونت عينة الدراسة من (344) طالبا وطالبة من كليات التربية، من جامعتي بغداد والمستنصرية للعام الدراسي (2013)، حيث استخدم لذلك مقياس

التفكير الإيجابي المعد من قبل الدكتور عبد الستار ابراهيم، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والدافعية الاكاديمية، والاتجاه نحو مهنة التدريس.

. وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجات التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

. كما أوضحت أيضا أن طلبة التخصصات العلمية يتفوقن في التفكير الإيجابي

على التخصصات الادبية.

. أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من التفكير الإيجابي.

6-1-5- دراسة منصور مفرح سعيد 2014

هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الاكثر شيوعا لدى طلاب جامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات درجات التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء (التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، المعدل التراكمي) واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (302) طالبا واستخدم الباحث أداتين للدراسة مقياس جودة الحياة إعداد(منسي محمد عبدالحليم) ومقياس التفكير الإيجابي إعداد (إبراهيم عبد الستار 2010م) مع إجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

. توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) بين درجات

الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي.

. كما أسفرت نتائج الدراسة على أنّ مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة يشير إلى الاعتدال، والتوسط، وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى أن بعد تقبل الذات غير المشروط جاء في المرتبة الأولى، أما مجال المجازفة فجاء في المرتبة الاخيرة. وكشفت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، في درجات التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير التخصص.

6-1-7- دراسة منال علي 2014

هدف الدراسة الى بحث أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا بجامعة الطائف بالسعودية استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتكونت العينة من 28 طالبة متأخرة دراسيا وزعن الى مجموعتين ضابطة عددها 14 وتجريبية عددها 14 واستخدم مجموعة من المقاييس تؤدي الهدف وخلصت النتائج الى ما يلي:

. وجود فروق بين اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الطموح النفسي ومهارات اتخاذ القرار لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك الى التدريب الذي حصلت المجموعة التجريبية في برنامج التفكير الإيجابي حيث ساهم في زيادة وعي المشاركات بأهمية الطموح بالنسبة للتعامل مع الافكار السلبية ومواجهتها وجعلها تحت سيطرة التفكير الإيجابي فالتفكير الإيجابي عزز فيهن التوجه التفاؤل الذي مكنهن من زيادة مراقبة وتقويم المثيرات الداخلية والخارجية المهددة لطموحهن الاكاديمي وساهم في ذلك ايضا الاستراتيجيات العديدة التي تضمنها البرنامج والتي منها التحدث الذاتي القيادة الذاتية للتفكير والنمذجة القصة المناقشة ومراقبة الذات

. أن تعليم التفكير الإيجابي يزيد من الطموح الأكاديمي ويحسن مهارات الاداء كما أنه يعزز خبرات النجاح والثقة بالنفس.

6-1-8- دراسة الشافعي (2013)

هدف البحث إلى التعرف على أثر التفكير الإيجابي، والتدعيم الذاتي على الأداء الأكاديمي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية، لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي من مرحلة التعليم الاساسي، تبنت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة)، تكونت العينة من (20) تلميذا من ذوي التفكير السلبي توصلت الدراسة إلى ما يلي:

. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي في متغيرات البحث بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية وتوصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية يؤدي إلى زيادة الأداء الأكاديمي لدى التلاميذ.

6-1-9- دراسة علاء عبدالرحمان (2012)

سعت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة للشخصية لدى طالبات قسم رياض الاطفال بجامعة الجوف بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبا وطالبة من رياض الاطفال حيث استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة لاهم النتائج التالية:

. وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية: الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية.

6-1-10- دراسة محمد جبر دريب (2012)

سعت هذه الدراسة إلى الكشف على دور المناهج الدراسية، في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار، في ضوء بعض المتغيرات كالتخصص الأكاديمي، والمرحلة الدراسية، وقد اختار الباحث عينة للبنات بلغ عددها (360) طالبة من كلية البنات بجامعة الكوفة بالعراق، واستخدم لهذا الغرض مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث نفسه، والمقياس الثاني مهارات الاستذكار توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

. أن عينة هذه الدراسة لم تظهر ميلا مقبولا للتفكير الإيجابي.

. لا دور للمناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي.

. عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي، يعزى

لمتغير التخصص الأكاديمي، والمرحلة الدراسية.

6-1-11- دراسة عبد العزيز حنان (2012)

تناولت عبد العزيز في هذه الدراسة نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات المتمثلة في النوع والتخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة يشار وقد اسفرت النتائج عما يلي:

. توجد علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة طلبة الجامعة

. توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدى طلبة الجامعة

. توجد علاقة ارتباطية بين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض لدى طلبة الجامعة

. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في نمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة

الجامعة تعزى الى متغير الجنس.

6-1-12- دراسة ايمان رافع دندي 2012

التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية.

هدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي ومهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق في العام الدراسي (2013/2012) اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في استخلاص نتائج البحث معتمدة على الأدوات التالية:

. مقياس التفكير الايجابي إعداد (عبد الستار)

. مقياس مهارات التواصل من إعداد الباحثة

بلغ مجموع أفراد عينة البحث 321 مرشدا ومرشدة منهم 31 مرشدا و 290 مرشدة

في مدارس التعليم الاساسي والثانوي بمحافظة دمشق

توصل البحث إلى النتائج التالية:

. إن نمط التفكير السائد لدى المرشدين النفسيين كان إيجابيا

. يمكن التنبؤ بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين النفسيين من خلال التفكير

الاجابي

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي ومهارات التواصل

(اللفظي غير اللفظي) المدركة لدى المرشدين النفسيين

. توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث في التفكير الايجابي لصالح الاناث.

6-1-13- دراسة أحمد محمود طعمة (2011)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تنظيم الذات والذي يعرف بأنه الجهود المنظمة

لتوجيه الافكار والمشاعر والأعمال اتجاه الحصول على الاهداف) وعلاقتها بنمط التفكير

السلبى لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس والتخصص العلمي، وتحقيقاً لأغراض البحث استخدم الباحث مقياسين أحدهما لقياس تنظيم الذات والآخر لقياس نمط التفكير (السلبى، الإيجابى) تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة يدرسون في المرحلة الاعدادية للموسم الدراسي 2009 2010 بمحافظة صلاح الدين بالعراق وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- . تتمتع أفراد العينة بمستوى عال من تنظيم الذات.
- . وجود فروق في تنظيم الذات تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- . وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير التخصص الدراسي في تنظيم الذات لصالح الفرع العلمي.
- . تتمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابى.
- . وجود علاقة ايجابية بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابى وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبى.

6-1-14- دراسة موسى بنت محمد بن حمد القاسم(2011)

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني كبعد من أبعاد التفكير الايجابى وكل من السعادة، والأمل، لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، والكشف عن الفروق في الذكاء الاجتماعى، والسعادة، والأمل في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي).

وكذلك سعت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين (مرتفعات . منخفضات) الذكاء الوجداني في السعادة والأمل وقد تكونت عينة الدراسة من(400) من طالبات جامعة أم القرى خلال الموسم الدراسي (2011)، وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية:

. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكاء الاجتماعي بأبعاده الفرعية (إدارة الانفعالات . التعاطف، تنظيم الانفعالات . المعرفة الانفعالية . التوصل الاجتماعي) وكل من السعادة ومقياس الامل . توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات السعادة والامل لدى (مرتفعات . ومنخفضات) في اتجاه مرتفعات الذكاء الوجداني

6-1-15- دراسة بدر محمد الانصاري

هدفت هذه الدراسة إلى فحص الكفاءة القياسية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم- باعتبارهما نمط من أنماط التفكير الايجابي- لدى ثماني عشرة دولة عربية، هذا من جانب ومن الجانب الآخر هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغير التفاؤل، والتشاؤم. مع الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من التفاؤل، والتشاؤم والاكتئاب والقلق. وطبقت القائمة العربية إعداد (أحمد عبد الخالق) على عينات من الطلبة العرب بجامعة من ثمان عشرة دولة من الجنسين بواقع (4463) من الطلاب) و(4463) من الطالبات من البلدان التالية (لبنان، سوريا، الجزائر، فلسطين، الامارات، عمان المغرب، اليمن، مصر، السودان، ليبيا، تونس، الجزائر، الاردن، السعودية، قطر، الكويت) وقد أسفرت نتائج الدراسة ما يلي:

. لا توجد فروق في مستوى التفاؤل بين الذكور والاناث لدى الطلبة الجزائريين.
. كما استخرجت الدراسة ارتباطات سلبية جوهرية بين التفاؤل وكل من الاكتئاب، والقلق، والتشاؤم، حيث كان الارتباط موجبا بين التشاؤم والاكتئاب والقلق.

6-1-16- دراسة إخلص عبد الله محمد صالح (2011)

هدفت إلى دراسة الشعور بالمسؤولية (مجال من مجالات التفكير الايجابي) لطلاب الشهادة العربية بالجامعات السودانية، وعلاقته بكل من الصحة النفسية، والتوافق الدراسي تم

استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغت عينة الدراسة (120) طالبا وطالبة جرى سحبها بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدم مجموعة من المقاييس (مقياس الشعور بالمسؤولية. مقياس الصحة النفسية . مقياس التوافق الدراسي) وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

. يتسم الشّعور بالمسؤولية لدى الطلاب بدرجة مرتفعة.

. توجد علاقة طردية بين الشعور بالمسؤولية وأبعادها، والصحة النفسية لدى طلاب الشهادة العربية.

. توجد علاقة دالة احصائية بين الشّعور بالمسؤولية وأبعادها والتّوافق الدراسي.

. لا توجد فروق دالة احصائيا في الشعور بالمسؤولية بين الذكور والاناث لدى طلاب الشهادة العربية.

6-1-17- دراسة حنان محمود ابراهيم (2009)

استهدف هذا البحث دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني (والذي يعرف بأنه القدرة على معرفة الشخص مشاعره وانفعالاته الخاصة كما تحدث بالضبط ومعرفة بمشاعر الاخرين وقدرته على ضبط مشاعره وتعاطفه مع الاخرين والاحساس بهم وتحفيز ذاته لصنع قراراته) بأبعاده والتّوافق الدراسي والصحة النفسية، بأبعادها لدى طلاب الجامعات الحكومية بالخرطوم، وبلغ حجم عينة البحث (400) طالبا وطالبة. وتم استخدام مجموعة من المقاييس (مقياس الذكاء الاجتماعي والتّوافق الدراسي والصحة النفسية)، وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج أهمها

. ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني والتّوافق الدراسي والصحة النفسية لدو طلاب بعض الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم

. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ابعاد الذكاء الوجداني بين الجنسين

. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التوافق الدراسي بين الجنسين ما عدا بعد علاقة الطالب بالنشاط الاجتماعي لصالح الذكور
 . توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الخرطوم.

6-1-18- دراسة قاسم (2009)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، تكونت عينة الدراسة من (151) مفحوصا من المجتمع المصري من الجنسين، وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:
 . عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث على سبعة أبعاد من التفكير الإيجابي وهي: المسامحة والارحية والضببط الانفعالي، والذكاء الاجتماعي، وحب التعلم، والرصيد المعرفي من الصحة، والرضا والتفاؤل.
 . وكشفت نتائج الدراسة أيضا عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية، والتقبل الإيجابي لاختلاف مع الآخرين، وتقبل الذات غير المشروط لصالح الذكور .

6-1-19- دراسة العنزي (2008)

تناولت هذه الدراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. حيث تبنت المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين، وتكونت العينة من (64) تلميذا متأخرا دراسيا.
 وهدفت الدراسة إلى الكشف على أثر التفكير الإيجابي في علاج التأخر الدراسي وأسفرت نتائج البحث على أن:

. التفكير الإيجابي بما أنه أحد العمليات المعرفية، له أثرا ايجابيا في علاج التأخر الدراسي ومعالجته.

6-1-20- دراسة أسماء ضيف الله 2008

هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي والذي يعني (الوعي بالذات وتحفز الذات والتعامل مع الآخرين و إدارات الانفعالات والتعاطف) في التكيف الاكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الاردن وقد تكون مجتمع الدراسة من 60 طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر موزعين على مجموعتين الاولى تجريبية تكونت من 30 طالبا وطالبة والمجموعة الثانية ضابطة مكونة من 30 طالبا وطالبة استخدم لجمع البيانات ثلاث أدوات الاولى لقياس التكيف الاكاديمي والثانية لقياس التكيف الاجتماعي والثالثة لقياس الاتجاهات نحو المدرسة ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء برنامج مستند الى نظرية جلمان للذكاء الانفعالي مكون من 18 جلسة وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

. وجود فروق ذات دلالة احصائية $\alpha (=0.05)$ بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاتجاهات نحو المدرسة تعزى إلى البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية . وأشارت هذه النتائج إلى إمكانية تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة تتوقف على تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية من خلال رفع مستوى الوعي بالذات وإدارة الانفعالات في محيط بيئة التعلم

. كما أشارت النتائج أيضا الى إمكانية مساهمة الذكاء الانفعالي في توليد أفكار وحلول جديدة للمشكلات وزيادة الثقة بالنفس وتنظيم المشاعر

6-1-21- دراسة بركات (2006)

تناولت التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي، لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، الديمغرافية والتربوية. ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة، حيث استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث نفسه، ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن (45.5%) من أفراد الدراسة قد اظهروا نمطا من التفكير الإيجابي، منهم ما نسبته (40%) من الذكور و(16.5%) من الإناث.

6-1-22- دراسة محمد الرقب 2006

سعت الدراسة إلى التعرف على درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية، على مفهوم التفكير الإيجابي، وأثر ذلك على عملية صنع القرار، وفيما إذ أكانت تختلف تبعا لمتغير الجنس والرتبة الاكاديمية، والخبرة الاكاديمية، والتخصص، ولتحقيق هدف الدراسة اختيرت عينة عشوائية من عمداء كليات الجامعة الاردنية، وتكونت عينة الدراسة من 93 عميدا، وعميدة. كم تم اختيار عينة عشوائية من 46 عضوا من اعضاء هيئة التدريس، لقياس درجة فهم وممارسة عمداء الجامعات الاردنية لمفهوم التفكير الإيجابي، حيث استخدم مقياس فهم عمداء كليات الجامعة لمفهوم التفكير الإيجابي.

كما سعت الدراسة الى التعرف على أثر معرفة التفكير الإيجابي وممارسته لدى العمداء على عملية صنع القرار، وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:
إن مستوى فهم التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعا لدى عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية.

واشارت الدراسة إلى وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث في مستوى فهم وممارسة التفكير الإيجابي.

. كما اشارت إلى أن معامل الارتباط بين فهم وممارسة التفكير الإيجابي، وعملية صنع القرار كان غير دال احصائياً ويعزى ذلك إلى الفجوة بين النظرية والممارسة أوبين التفكير والعمل.

6-1-23- دراسة أماني سعيدة (2005)

هدفت إلى التدريب على ميكا نزيومات التفكير الإيجابي، والتّعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية، والتخفيف منها، أو إمكانية حلها، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة معرضات للضغوط الحياتية، تم تقسيمها إلى مجموعتين من بينها (30) طالبة، مثلت المجموعة الضابطة و (30) مثلت المجموعة التجريبية، واستخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد (زينب شقير 2003) واختبار التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة نفسها) وتوصلت الدراسة الي ما يلي:

. إنّ التفكير الإيجابي من خلال البرنامج التدريبي يساهم في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة، من خلال تقنيات واستراتيجيات التفكير الإيجابي، ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات والقيادة الذاتية للتفكير.

6-1-24- دراسة أحمد محمد الزعبي

سعت الدراسة إلى الكشف عن علاقة تقبل الذات (مجال من مجالات التفكير الإيجابي) بتقبل الآخرين، لدى طلبة جامعة صنعاء وفيما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الجنسين في هذه العلاقة، فضلا عن بيان مدى تزايد، أو تناقص درجة تقبل الذات، وتقبل الآخرين، عند كل من الذكور والاناث

تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الاناث، من كليات مختلفة من جامعة صنعاء أظهرت النتائج الدراسة ما يلي:

. وجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين تقبل الذات، وتقبل الاخرين، لدى طلبة الجامعة سواء عند الذكور والاناث.

. وجدت فروق جوهرية في تقبل الذات بين الذكور، والاناث لصالح عينة الذكور.

. أظهرت الدراسة ان تقبل الذات يزداد لدى الاناث مع تقدم سنوات دراستهن في الجامعة في حين لا يكون الأمر بالنسبة للذكور.

6-2- الدراسات السابقة المتعلقة بالتوافق الدراسي

6-2-1- دراسة بلعاوي منذر يوسف فياض 2012

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور وأهمية مادة التفكير والتعلم، على تكيف الطلاب، تكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (76) طالبا، وزعت بالتساوي على مجموعتين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وعنقودية، يدرسون في السنة التحضيرية في جامعة القصيم. اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي بهدف فحص أثر المتغير المستقل (دراسة مادة التفكير والتعلم) على المتغير التابع (التكيف الأكاديمي).

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

. أن دراسة الطلبة لمدة التفكير والتعلم تؤثر على تكيفهم الأكاديمي في برنامج السنة التحضيرية، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجاتهم على القياس البعدي وكانت لصالح المجموعة التجريبية، التي درست مادة التفكير والتعلم، مما يعني أن دراسة الطلاب لهذه المادة يعمل على رفع مستوى تكيفهم الأكاديمي مع حياتهم الجامعية الجديدة.

6-2-2- دراسة صوالحية صالح (2012)

هدفت دراسة صوالحية صالح إلى الكشف عن نوع العلاقة القائمة بين التوافق الشخصي والاجتماعي، والمدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، تكونت عينة البحث من 116 تلميذ وتلميذة من أقسام التعليم المتوسط، السنة الرابعة في ثلاث متوسطات في الجزائر الغربية واستخدم مقياس يونجمان (Youngman) في قياس التوافق الدراسي وأثبت نتائج الدراسة ما يلي:

. أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة المستقلة ومتغير التابع التحصيل الدراسي حيث اكدت الدراسة الحالية أن العلاقة القائمة بين المتغيرات دالة إحصائياً بمعنى أن المتغيرات المستقلة محل الدراسة تؤثر ايجابياً في العملية التحصيلية عند الطلبة.

6-2-3- دراسة نايت عثمان نسيم (2012)

اقتصرت عينة البحث في هذه الدراسة على مجموعة بحث عددها (300) تلميذا يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من بين الطلبة المتمدرسين في طور التعليم الثانوي في خمس ثانويات بمدينة بجاية للسنة 2011-2012. خلصت الدراسة في الأخير إلى عدة نتائج منها: فالطلبة الذين أدركوا اتجاهات ايجابية من قبل أساتذتهم هم الذين أظهروا مستوى أعلى من الإحساس بالثقة في النفس والتوافق الدراسي، أما الطلبة الذين أدركوا اتجاهات سلبية كانوا أقل إحساساً بالثقة في النفس وأقل توافقاً دراسياً.

بينت نتائج هذه الدراسة العلاقة بين إدراك الطالب لاتجاهات الأساتذة نحوه ومستوى إحساسه بالأمن النفسي والتصريح بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف الحياتية المختلفة بثبات وفاعلية. مع مستوى مقبول من المثابرة والعزيمة الدراسية. إن المدرس هو المحور المفضل عند الطالب ويلعب دوراً مهماً ضمن العلاقة البيداغوجية، فهو يعمل على مساعدة

الطلبة على رفع مستوى توافقهم المدرسي، وثقتهم بأنفسهم، وذلك باعتماده الاتجاهات الايجابية في ممارسته اليومية.

كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة الذين يدركون إيجابيا والذين يدركون سلبيا اتجاهات الأساتذة نحوهم في درجة توافقهم الدراسي لصالح الفئة الأولى. تمثلت مظاهر التوافق الدراسي عند تلاميذ هذه المجموعة بالسعي نحو "الجد والاجتهاد" وبذل قصارى الجهود، الانسجام المقبول ضمن جماعة القسم، الالتزام بالضوابط السلوكية والتنظيمية للمؤسسة التعليمية مع ربط علاقات حسنة مع الأساتذة وجماعة القسم.

بينت نتائج الدراسة أن بعد العلاقة بالمدرس هو الذي كان الأكثر سلبية على الطلبة مما يؤكد أن صعوبة عقد علاقة منسجمة مع المعلم، يؤثر على اندماجهم واستثماراتهم الدراسية، بحيث أن هؤلاء الطلبة يصرحون بنقص تركيزهم داخل حجرة الدرس، وضعف اهتماماتهم الدراسية.

6-2-3- دراسة دومة شفيقة (2012)

حاولت الباحثة التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين، في مرحلة التعليم الثانوي، دراسة مقارنة بن المتفوقين والمتأخرين دراسيا بثانويات ولاية تيزي وز. حيث تهدف إلى التعرف على أهمية الثقة بالنفس بالنسبة للمراهق المتمدرس، ومدى مساهمتها في تحقيق التوافق الدراسي.

أستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (331) وتتراوح أعمارهم ما بين (18) و(16) حيث شملت العينة الأولى المراهقين المتفوقين دراسيا، وكان عددهم (182) تلميذا. أما العينة الثانية فشملت المراهقين المتأخرين دراسيا، وكان عددهم (149) تلميذا. وطبق عليهم مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة وآخر خاص بالتوافق الدراسي من إعداد "هنري بورو" (Henri Burro).

فتوصل البحث إلى النتائج التالية:

. هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتفوقين دراسيا.

. هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتأخرين دراسيا.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

6-2-4- دراسة حامد النور 2012

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين التكيف الدراسي ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، حيث بلغ حجمه (28243) طالبا وطالبة. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبا نصفهم من الإناث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولتحقيق اهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وخلصت نهاية الدراسة إلى النتائج التالية:

. توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين التكيف الدراسي ومفهوم الذات الأكاديمي.

. يتمتع مجتمع الدراسة بدرجة عالية في مفهوم الذات الأكاديمي.

. أن الطالبات الاناث أكثر تكيفا مدرسيا من الطلاب الذكور.

. أن الطلاب يتسمون بدرجة منخفضة في التكيف الدراسي العام.

6-2-5- دراسة بن دومة زبيدة (2011)

تناولت الدراسة العلاقة بين مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس وعلاقتها بظهور السلوك العدواني وتكونت عينة هذا البحث من (364) متمدرسا من تلاميذ المرحلة الثانوية بواقع (150) تلميذا و(214) تلميذة تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وعن طريق القرعة من مجتمع الدراسة، وقد تم التحقق من فرضيات هذه الدراسة بتطبيق مقياس مفهوم الذات (لإيمان عز (2004) ومقياس التوافق الدراسي (الحسين عبد العزيز الدريني (2000) ومقياس السلوك العدواني لأمال عبد السميع مليجي(2003).

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- . وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين.
- . وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين التوافق الدراسي والسلوك العدواني المادي لدى المراهقين المتمدرسين.
- . وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا بين التوافق الدراسي والسلوك العدواني اللفظي لدى المراهقين المتمدرسين.
- . وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي مفهوم الذات من المراهقين المتمدرسين في درجة توافقهم الدراسي.

6-2-6- دراسة بلحاج فروجة (2011)

سعت هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات التالية:

- . توجد علاقة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي.

. توجد علاقة بين الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي.

. توجد علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والدافعية للتعلم لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي.

. توجد فروق دالة احصائيا بين الاناث والذكور في توافقهم النفسي الاجتماعي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق النفسي والاجتماعي والدافعية للتعلم لدى افراد العينة.

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق النفسي والدافعية للتعلم لدى افراد العينة.

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوافق الاجتماعي والدافعية للتعلم لدى افراد العينة.

. عدم وجود فروق بين الجنسين في التوافق النفسي والاجتماعي، ويرجع ذلك للتشارك في الظروف التي يعيشها الذكور والإناث ويتمتعون بنفس الطموح.

6-2-7- دراسة رشيد خطارة (2011)

سعت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، ثم معرفة دلالة الفرق في الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي باختلاف بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس والتخصص، وكذلك معرفة دلالة الفرق في التوافق الدراسي باختلاف مستوى الذكاء الوجداني. وفي الأخير معرفة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي من جهة، والتعرف على العلاقة التي تربط أبعاد الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي، من جهة أخرى.

بلغ قوام العينة (333) تلميذا (238) ذكورا، (95) إناثا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الطلبة المسجلين بالسنة الأولى ثانوي بالمدارس الرسمية ببلدية غرداية 2010-2011.

يمكن حوصلة النتائج التي توصلت إليها الدراسة كما يلي:

- . مستويات الذكاء الوجداني، استخدام الانفعالات وضبط الانفعالات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي كانت مرتفعة.
- . مستويات التوافق الدراسي، الجد والاجتهاد، النظام والطاعة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي كانت فوق المتوسط.
- . وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي.
- . وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني وبُعد الجد والاجتهاد.
- . وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني وبُعد النظام والطاعة.
- . وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي لصالح الإناث.
- . وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في النظام والطاعة لصالح الإناث.
- . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الجد والاجتهاد.

6-2-8- دراسة عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (2010)

سعت الباحثة إلى التعرف على الذكاء الاخلاقي والتوافق الدراسي لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي فضلاً عن كشف العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاخلاقي والتوافق الدراسي. إذ تحدد البحث بتلامذة الصف السادس الابتدائي من كلا الجنسين من مدينة بغداد على عينة البحث من تلامذة الصف السادس الابتدائي والبالغة (500) تلميذاً وتلميذة. وقد بدأ التطبيق من 15-2-2010 إلى غاية 31-3-2010.

تم إعداد مقياسين أحدهما لقياس الذكاء الاخلاقي والثاني لقياس التوافق الدراسي، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين تم تطبيقهما، وبعد معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

. أن طلبة الصف السادس الابتدائي يتمتعون بذكاء اخلاقي.

. أن طلبة الصف السادس الابتدائي يتمتعون بتوافق دراسي.

. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الذكاء الاخلاقي والتوافق الدراسي لدى طلبة السادس الابتدائي.

6-2-9- دراسة أحمد مغلاوي (2010)

حاولت الدراسة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتكيف الدراسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين تقدير الذات والتكيف الدراسي لدى الطلبة مع الأساتذة، والعوامل التي تتحكم في هذا النوع من العلاقة، ومدى التفاعل الإنساني بين الطلبة وأساتذتهم.

تم اختيار العينة بأسلوب عرضي من طلاب أربعة أقسام من أصل خمسة أقسام للتكوين المتخصص الموجه للتعليم بشقيه الأساسي والثانوي والمعلمين وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة، وهو ما يمثل (5 %) من المجموع الكلي للطلبة الممثلين للأقسام والمستويات الدراسية في المدرسة، وفي نهاية الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

. وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقدير الذاتي للطلاب والتكيف الدراسي مع الأستاذ وهي علاقة طردية.

. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتكيف الدراسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة مع البرنامج.

. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتكيف الدراسي للطلاب مع الزملاء.

. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين تقدير الذات والتكيف الدراسي لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة مع النشاطات العلمية والبيداغوجية.

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتكيف الدراسي للطلبة مع الإدارة.

6-2-10- دراسة ياسر بن قاسم الحكمي 2010

سعت الدراسة الحالية على التعرف على العلاقة بين الافكار الغير عقلانية في ضوء نظرية إليس (ELLIS) والتكيف الأكاديمي لدى طلاب جامعة محمد بن سعود الإسلامية وذلك من خلال معرفة كل فكرة من أفكار إليس (ELLIS) الإحدى عشرة والمتمثلة في: (طلب الاستحسان، ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم الزائد للذات، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، القلق الزائد وتجنب المشكلات الاعتمادية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشكلات الآخرين، البحث عن الحلول الكاملة)، بالتكيف الأكاديمي لدى عينة قوامها (260) طالب من جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، من جميع الكليات، والاقسام، ممثلين في طلاب المستوى الدراسي لضمان اختلاف مستوى التكيف الدراسي. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة الارتباطية لتحديد العلاقة بين المتغيرات وباستخدام الاساليب الاحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

. وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية لطلاب الجامعة في الافكار غير العقلانية والتكيف الأكاديمي.

وبالتحليل الاحصائي لكل فكرة على حده خرجت النتائج التالية:

. التكيّف الأكاديمي يرتبط إيجابيا مع ست أفكار غير عقلانية عند إيليس ELLIS ويصوره دالة إحصائية وهي (ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم القاسي للذات والآخرين، تجنب المشكلات الاجتماعية، الشعور بالعجز، الانزعاج لمشكلات الآخرين).

. التكيّف الأكاديمي يرتبط سلبيا مع خمسة أفكار غير عقلانية عند إيليس ELLIS وبصورة دالة إحصائية وهي: (طلب الاستحسان، توقع الكوارث، التهور الانفعالي، القلق الزائد، البحث عن الحلول الكاملة)

6-2-11- دراسة الطيب حسين 2011

سعت هذه الدراسة للتعرف على أوجه المناخ المدرسي وعلاقة التوافق الدراسي والتفكير الابتكاري لطلاب المرحلة الثانوية استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناخ الدراسي، ومقياس التوافق الدراسي من إعداد (محمود الزيايدي) واختبار التفكير الابتكاري تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المرحلة الثانوية، حيث بلغ حجم العينة 300 طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا تمثلت نتائج الدراسة فيما يلي:

- . يتسم المناخ الدراسي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالإيجابية.
- . وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الدراسي والتوافق الدراسي.
- . وجود علاقة موجبة بين المناخ الدراسي والتفكير الارتباطي.
- . وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوافق الدراسي والتفكير الابتكاري.

6-2-12- دراسة صاحب أسعد ويس (2009)

سعت دراسة (أسعد ويس) إلى الكشف والتعرف على التوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية سامراء

وبعد الإجراءات التطبيقية توصل البحث إلى الاستنتاجات التالية:

- . أن عينة البحث تتمتع بتوافق دراسي إيجابي.
- . للجنس تأثير على التوافق الدراسي حيث امتاز الذكور بأنهم أكثر قدرة على التوافق الدراسي من الاناث.
- . لا يؤثر الاختصاص الدراسي على التوافق الدراسي.

6-2-13- دراسة كامل حسن كتلو(2009)

هدف الدراسة الى الكشف عن علاقة بين توكيد الذات والتكيف الاكاديمي والذي يرى الباحث في هذه الدراسة على انه التفاعلات الاجتماعية في السياقات الحياتية المختلفة في الاسرة والعمل والمدرسة ومختلف مجالات الحياة وتتضمن التعبير الصريح عن الاحاسيس والمشاعر والانفعالات الشخصية والتكيف الأكاديمي وبعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية وتكونت عينة الدراسة من 388 طالبا وطالبة من الدارسين في جامعة الخليل استخدم الباحث مقياسين هما مقياس توكيد الذات والتكيف الأكاديمي

كشفت الدراسة عن فروق دالة احصائيا في توكيد الذات حسب متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية لصاح الذكور والطلبة المتزوجين .

وكشفت فروقا دالة احصائيا في التكيف الأكاديمي لصالح الاناث .

وكشفت ايضا ان هناك علاقة بين توكيد الذات والتكيف الأكاديمي فكلما زادت درجة التكيف الأكاديمي لدى الطلبة زادت درجة توكيد الذات لديهم والعكس صحيح.

6-2-14- دراسة محمد بني خالد (2008)

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة التكيف الأكاديمي ومعرفة علاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغت (200) طالب منهم (97) طالبا و(121) طالبة واستعمل مقياس (هنري بورو) (Henri Burro) للتكيف الاكاديمي وقد كشف نتائج الدراسة:

. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى افراد عينة الدراسة في التكيف الأكاديمي تعزي لمتغير جنس الطالب أو المستوى الدراسي أو التفاعل بينهما.
. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التكيف الأكاديمي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد الدراسة.

6-2-15- دراسة محمد قريشي (2002)

هدفت دراسة (محمد قريشي) إلى الكشف عن العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي حيث تمثلت عينة البحث في (326) تلميذا وتلميذة يتوزعون على تخصصات العلوم وآداب وتكنولوجيا واستعمل الباحث مقياس (يونجمان Youngman) لقياس التوافق الدراسي.
وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

. عدم وجود علاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي.
. عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الدراسي والتحصيل بين الطلبة باختلاف مستوى القلق.
. عدم وجود فروق في التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي بين الموجهين برغبة والموجهين بغير رغبة، بالإضافة إلى عدم وجود فروق بين العلميين والتكنولوجيين في التوافق الدراسي باختلاف مستوى القلق.

6-2-16- عبد الرحيم شعبان شقورة (2002)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الدافع المعرفي، والاتجاه نحو مهنة التمريض والتوافق الدراسي لدى طلبة كليات التمريض في محافظات غزة، كما تهدف إلى معرفة الفروق في الاتجاهات، والتوافق الدراسي بين طلبة المستوى الأول والرابع، وبين

الطّالبات والطلاب. وقد بلغ عدد أفراد عينة الدّراسة (218) طالباً وطالبةً من طلبة كلية فلسطين للتمريض وكلية التمريض بالجامعة الإسلامية بينهم (72) طالباً و (146) طالبة من المسجلين للفصل الثاني للعام 2001-2002 وقد أظهرت الدّراسة النتائج التالية:

. وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدافع المعرفي والتّوافق الدّراسي
. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الطلاب والطّالبات في بعدي الجد والاجتهاد والإذعان، والدرجة الكلية لمقياس التّوافق الدّراسي لصالح الطّالبات، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في البعد الخاص بالعلاقة بالمدرس.

6-2-17- دراسة الجنيدى حباري بلابل (1406 هـ)

تتناول هذه الدّراسة بحث العلاقة بين التّوافق الدّراسي والميل العلمي والميل الادبي باعتبارهما متغيرات مستقلة والتحصيل الدّراسي باعتباره متغيراً تابعاً بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى طلاب الجامعة.

حيث شملت عينة الدّراسة 306 طالباً من طلاب جامعة أم القرى عبارة عن 177 طالباً من الاقسام الأدبية و129 طالباً من الاقسام العلمية واستخدم اختبار التّوافق الدّراسي من إعداد محمود الزيايدي لقياس التّوافق الدّراسي وكشفت الدّراسة عما يلي:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين التحصيل الدّراسي والتّوافق الدّراسي.
وجود فروق دالة احصائياً بين الطلاب المتوافقين دراسياً وبين الطلاب الأقل توافقاً في تحصيلهم الدّراسي.

6-2-18- دراسة مها بنت محمد العجمي (1423هـ)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء، وكذلك التعرف على الفروق بين طالبات الأقسام الأدبية وطالبات الأقسام العلمية، في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي

وكشفت الدراسة عن النتائج التالية:

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات الاستذكار لطالبات الكلية (الأقسام الأدبية والأقسام العلمية) وتحصيلهن الدراسي.

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات طالبات الكلية (الأقسام الأدبية والأقسام العلمية) نحو الدراسة وتحصيلهن الدراسي.

. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات الاستذكار لطالبات الكلية (الأقسام الأدبية والأقسام العلمية) واتجاهاتهن نحو الدراسة.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الأقسام الأدبية وطالبات الأقسام العلمية في عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي لصالح العلمين.

6- الدراسات الأجنبية :

6-1- دراسة (ونج شيشاين 2012 wong shy shin)

هدفت الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي والسلبي والتوافق الدراسي وتكونت عينة الدراسة من 398 طالب جامعي من سنغافورة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر من الذكور عرضة للتوتر والارتباك ومع ذلك لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لعامل الجنس على متغيرات الدراسة كما بينت الدراسة أن التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات الدراسة الاكتئاب والتوتر والقلق واما التفكير الإيجابي له

علاقة دال مع الرضا عن الحياة والسعادة وعلاقة سلبية مع متغيرات الاكتئاب والتوتر والقلق (يوسف، 2017).

6-2- دراسة (Haveren 2004):

هدفت الدراسة إلى دراسة اثر مستوى التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم وبلغ عدد افراد العينة 200 طالبا وطالبة الملتحقين في احدى الجامعات الامريكية ومن مستويات مختلفة وقد اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة بين طلبة سنة اولى والسنة الاخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والايجابي بينما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التفكير حسب الجنس لصالح الذكور حيث اظهروا مستوى افضل في التفكير الايجابي

(عبد العالي، 2018، ص336)

6-3- دراسة (Edmeads2004) :

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة اجريت في احدى الجامعات الامريكية اذ بلغت عينة الدراسة 75 طالبا و105 طالبة وتوصلت الدراسة إلى النسبة 41.4% من الطلبة ذكورا واناثا قد اظهروا ميلا نحو التفكير الإيجابي كما اظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي (عيشة، 2016، ص124)

6-4- دراسة سيلقمان وآخرون :

وأجرى سليجمان وآخرون دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة ومختلف جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (5299) راشدا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود ارتباط موجب

دال إحصائيا بين الرضا عن الحياة، وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتتان والقدرة على الحب، وحب الاستطلاع، وتقبل الذات والمسامحة معها وتقدير الجمال).

Seligman, M. et al.(2004).

6-5- دراسة (Wong, 2012) :

وهدفت دراسة (Wong, 2012) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي وسوء التوافق والاضطراب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة بسنغافورة، وأشارت النتائج إلى الارتباط الموجب بين التفكير الإيجابي والتوافق والشعور بجودة الحياة والسعادة والرضا والارتباط السالب بينه وبين القلق والاكتئاب وسوء التوافق والغضب والشعور السريع بالإجهاد والاضطراب النفسي، وعلى النقيض ارتبط التفكير السلبي إيجابيا بالقلق والاكتئاب وسوء التوافق والغضب والشعور السريع بالإجهاد والاضطراب النفسي، وارتبط سلبيا بالتوافق والشعور بجودة الحياة، والسعادة والرضا، ولم تتوصل الدراسة إلى فروق دالة تعزى إلى متغير الجنس.

(Wong, 2012)

7- التعقيب على الدراسات السابقة :

7-1- التفكير الايجابي :

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي من خلال الادب التربوي الذي اطلع عليه الطالب حيث تكاد تنعدم الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي في الجامعات الجزائرية مما صعب على الطالب الحصول على المعلومات الكافية في متغير التفكير الإيجابي

واتفقت الدّراسة الحالية مع دراسة بركات (2006) والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي والسلبي عند طلبة الجامعة كما اتفقت هذه الدّراسة مع دراسة عفراء ابراهيم (2013) في المتغيرين معا حيث تم دراسة كل من التفكير الإيجابي والتّوافق الدراسي تتشابه هذه الدّراسة مع العديد من الدراسات السابقة في استخدامها مقياس ابراهيم عبد الستار في قياس التفكير الإيجابي نذكر منها دراسة منصور مفرح سعيد 2014 ودراسة قاسم (2009) ودراسة ايمان رافع دندي (2012).

وايضا من خلال استعراض الدراسات لم تتناول التفكير الايجابي لكنها تناولت أحد ابعاده مثل دراسة اسماء ضيف الله (2008) التي تناولت الذكاء الانفعالي (والذي يعني الوعي بالذات والتعامل مع الاخرين وادارة الانفعالات والتعاطف) وكذا دراسة عبد العزيز حنان التي تناولت دراسة التفكير وعلاقته بتقدير الذات بالإضافة الى دراسة أحمد محمد الزغبى حيث تناولت دراسة بعد من ابعاد التفكير الايجابي وهو تقبل الذات.

7-2- التوافق الدّراسي:

من حيث الهدف : سعت أغلب الدّراسات السّابقة المتعلقة بالتوافق الدّراسي إلى البحث والكشف عن العلاقة بين جوانب معرفية كالتحصيل الدّراسي و والاكاديمي وجوانب نفسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والقلق مثل : دراسة الباحث الجنيدى حباري بلابل، ودراسة دومة شفيقة، ودراسة نايت عثمان نسيمه، وكذا دراسة كل من الباحثة بلحاج فروجة و بن دومة زبيدة .

من حيث العينة والأدوات : نلاحظ اهتمام الدّراسات السّابقة بجميع المراحل التعليمية المختلفة، الابتدائي، والمتوسط، والثانوي، والجامعي، وكلا الجنسين ذكورا وإناثا استعانت أغلب الدّراسات السّابقة بمقاييس كل من يونجمان (Youngman)، وهنري وبورو (Henri Buro)، وحسين الدّريني . والقليل منها استخدمت مقاييس تم بناؤها من خلال الدّراسات الاستطلاعية .

من حيث النتائج : جاءت أغلب النتائج متفقة على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التوافق الدراسي والمتغير الثاني، مما يكشف على أهمية التوافق الدراسي في العملية التربوية، ودوره في تنمية وتطوير الأداء سواء المعرفي أو النفسي .

وكما تؤكد الدراسات أغلبها على تأثير عوامل البيئة الاجتماعية والمناخ الدراسي على توافق الطالب الدراسي .

8- فرضيات الدراسة:

- 1- يتمتع طلبة الجامعة بتفكير ايجابي مقبول .
- 2- مستوى التوافق الدراسي متوسط لدى طلبة الجامعة .
- 3- لا توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس .
- 4- لا توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- 5- لا توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نهاية المرحلة الدراسية
- 6- لا توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير نهاية المرحلة الدراسية.
- 7- لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة.

الفصل الثاني

التوافق النفسي والدراسي

1: التوافق النفسي:

- 1- مفهوم التوافق النفسي Adjustment
- 2- التوافق وبعض المفاهيم المرتبطة به
- 3- خصائص التوافق النفسي
- 4- اتجاهات تعريف التوافق النفسي
- 5- أهمية التوافق النفسي
- 6- أبعاد التوافق النفسي
- 7- معايير التوافق النفسي
- 8- مؤشرات التوافق النفسي
- 9- مجالات التوافق النفسي
- 10- عوائق التوافق النفسي
- 11- أساليب التوافق غير المباشر
- 12- نظريات التوافق النفسي

2: التوافق الدراسي:

- 1- تعريف التوافق الدراسي
- 2- مظاهر التوافق الدراسي
- 3- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي
- 4- عدم التوافق الدراسي وأثره على العملية التعليمية
- 5- خصائص الطلبة غي المتوافقين دراسيا
- 6- طرق وأساليب معالجة عدم التوافق الدراسي

تمهيد:

يعتبر مفهوم التوافق من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل علماء النفس بصورة عامة واتخذ المهتمون بدراسته من مناحي متعددة في سبيل تحديد مفهومه، إلا أنهم يجمعون بأنه عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد بنفسه، والثاني بيئته المادية والاجتماعية، يسعى الفرد من خلالها أن يشبع حاجاته البيولوجية، ويحقق مطالبه المختلفة، متبعاً في سبيل ذلك وسائل مرضية بذاته، وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها.

وفي هذا الفصل نسعى للإظهار المفاهيم المختلفة حول مفهوم التوافق والتعريف بمجالاته المختلفة وكذا التطرق إلى خصائصه ومعاييره وعوائقه، بالإضافة إلى التعرض إلى النظريات المختلفة التي فسرت التوافق.

أما المبحث الثاني فننتقل فيه إلى التوافق الدراسي تعريفه وأثره على العملية التعليمية، وخصائص الطلبة غير المتوافقين دراسياً، وسبل معالجة سوء التوافق الدراسي.

1 . التوافق النفسي:

تعددت مفاهيم التوافق لما له من أهمية في تحقيق اشباعات وطموحات الفرد وتحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن النفس وفما يلي يسرد الباحث بعض التعريفات ومفاهيم التوافق وهي كما يلي:

1-1- مفهوم التوافق النفسي Adjustment:

- معجم علم النفس والطب النفسي:

- التوافق: عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي توفى بمطالب الحياة بشكل فعال، مثل إقامة علاقات شخصية بناءة مع الآخرين والتعامل الجيد مع المواقف المشكّلة، أو الضاغطة وتحمل المسؤوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية (جابر و كفاني، 1988، ص 65).

- معجم علم النفس والتربية:

التوافق: تلاؤم الكائن الحي مع بيئته، إمّا بتغيير سلوكه أو بتغيير بيئته أو بتغييرهما معا (ضيف، 2003، ص 8).

- حسب عبد الحميد الشاذلي:

فالتوافق يشير إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك، والتي تكون ضرورية، حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة (الشاذلي، 2001، ص55).

ويشير محمد السفاسفة وأحمد عربيات إلى أن التوافق يعني:

- القدرة على إيجاد البدائل السلوكية، والمرونة في ترك البدائل غير الفاعلة، واختيار البدائل الجديدة الفاعلة.

- القدرة على مواجهة الأزمات، والتغلب على عواقبها السلبية والسيطرة على نتائجها، وتقليل من تأثيراتها السفسافة و عريبات، (2005، ص39).

ويشير صبرة محمد على وأشرف محمد عبد الغني شريت إلى أن:

التوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة، في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة، ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم هذا الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والتكيف الاجتماعي مع بيئته (صبرة محمد على وأشرف محمد عبد الغني شريت، 2004، ص 126).

ويرى أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي:

إن التوافق هو محاولة تحقيق توازن بين الحاجات والمثيرات والفرص المتاحة، بواسطة البيئة وهذا يتوقف على محاولة إشباع الحاجات، وذلك بالتغلب على كل العقبات الداخلية والخارجية والظروف الملائمة للفرد نفسه (أحمد حشمت ومصطفى وحسين باهي، 2006، ص48).

- تعريف عبد السلام زهران:

التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعة والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة (زهران، 2005، ص185)

- تعريف نبيل سفيان:

التوافق بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليده وقيم مجتمعه (سفيان، 2004، ص135).

- تعريف صالح حسن أحمد الداھري:

التوافق عملية ديناميكية كلية مستمرة، يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه، وبين البيئة المحيطة به بغية الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي، والتكيف الاجتماعي (الداھري، 2008، ص 82).

ويعرف كمال الدسوقي التوافق على أنه إشارة لعملية التكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض وإشباع الحاجات لها بالتغير (إعادة تنظيم الخبرة الشخصية)، أو التغيير (إعادة تنظيم البيئة) (كمال الدسوقي، 1985، ص 32).

- تعريف لازاروس: Lazarus

يرى (لازاروس) أن التوافق النفسي عملية مركبة من عنصرين أساسيين، يمثلان طرفي متصل، أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، والآخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهذا الفرد، وبما لها من ضوابط ومواصفات، وما تشمل عليه من عوائق وروادع (Lazarus, 1976,p15)

ويشير هذه التعريف إلى مجموع العمليات النفسية من إقبال، وإدبار، ورضى، ونفور، ومواجهة، وهروب، وحيل نفسية، وغيرها من أجل التعامل مع الواقع، وتفاذي المواجهات والتحديات التي تحول بين الفرد واستمرار علاقته مع البيئة الاجتماعية، بشكل يرضي مطالب الطرفين (القذافي، 1998، ص 109).

ويرى الباحث من العرض السابق لتعريفات التوافق أن التعريفات تدور حول نقاط متشابهة أحيانا ومتكاملة أحيانا أخرى ولا توجد اختلافات جوهرية بين تلك التعريفات حيث ركزت على ما يلي:

- أن التوافق هو سلوك أو نشاط يهدف به الانسان الى تحقيق نجاح في مواقف معينة أو تحاشي الاضرار قدر الامكان.

- إن التوافق هو قدرة الفرد على تغيير بيئته والقيام بدور ايجابي في البيئة ينفعل معها وتنفعل له
 - وهو تغيب الاعراض المرضية والتوترات والصراعات والامراض ووجود علاقة ايجابية مع الاخرين تتفق مع قدرته.
 - يركز على الجوانب النفسية الخاصة بشعور الفرد بالأمن والأمان والانتماء والكفاءة والتقدير.
 - إن التوافق هو عملية دينامية مستمرة يحاول الفرد فيها تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه
 - التوافق يصل بالإنسان الى حالة التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية.
 - يحقق التوافق إشباع حاجات الفرد ودوافعه بصورة لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه.
- ومن التعريفات السابقة يمكن أن نعرف التوافق على أنه عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه، وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية، وتقبل ما لا يمكن تعديله فيها ليتحقق التوازن النسبي بينه وبين نفسه وبين البيئة المحيطة به، وذلك لا شباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية مما يؤدي الى تغيب الأمراض، والتوترات النفسية.

1-2 - التوافق وبعض المفاهيم المرتبطة به

1-2- التوافق والتكيف

استعار علماء النفس مصطلح التكيف من علماء الأحياء المرتبط بالبقاء البيولوجي وسمي لدى الأغلبية منهم بالتوافق، ويتضح معنى المفهومين من خلال المقارنة بينهم وكما يلي:

التوافق أقل شمولاً من التكيف، فهو يتعلق بالإنسان فقط على عكس التكيف الذي يتضمن الحيوان والنبات في علاقتهما مع البيئة المادية والاجتماعية، كما أنه أحياناً يتضمن الجانب الفعّل الإنساني وتتدخل فيه الإرادة بينما التكيف يرتبط بالمسايرة، ويتصف التوافق بالترجّح على خط متصل ليس فيه قطع إضافة إلى كونه لا يختلف باختلاف قدرات الإنسان وثقافته (سفيان، مرجع سابق، ص 157).

ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي عن المواءمة واستخدموه تحت اسم التكيف ولكن علماء النفس أكثر اهتماماً بما يمكن تسميته بالبقاء السيكولوجي عن البقاء الفيزيقي وكما في حالة المفهوم البيولوجي عن المواءمة فإن السلوك الإنساني يفسر كعملية تكيف للمطالب والضغوط وهذه المطالب هي أساساً اجتماعية أو نابعة من العلاقات المتبادلة بين الأفراد وتؤثر في التكوين النفسي والوظيفي للفرد، ويتضمن التكيف رد فعل الفرد للمطالب المفروضة عليه ومن الممكن تصنيف هذه المطالب إلى مطالب خارجية ومطالب داخلية.

ومن أهم الشروط التي تحقق التكيف أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة، أما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات في البيئة فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم المواءمة، فإشباع الحاجات شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق له الاستقرار (فهيم، 1990، ص 20).

2-2- التوافق والصحة النفسية

يحدث خلط لدى كثير من المؤلفين بين الصحة النفسية والتوافق، لارتباطهما الشديد مع بعضهما معاً ليس اسمين مترادفين لمفهوم واحد، فالصحة النفسية تقترب بالتوافق فلا توافق دون تمتع بصحة نفسية جيدة ولا صحة نفسية دون توافق جيد، فهذه الصحة النفسية

تحقيق التوافق السليم ويعد الفرق بين الصّحة النفسيّة والتّوافق هو فرق في الدرجة (سفيان، مرجع سابق، ص 157).

ولاحظ أن كثيراً من المؤلفين يحددون بين الصّحة النفسيّة وحسن التّوافق، ويرون أن دراسة الصّحة النفسيّة ما هو إلا دراسة التّوافق، وأن حالات عدم التّوافق مؤشّر لاختلال الصّحة النفسيّة.

ويرى باحثون آخرون أن السّلك التّوافقي ليس هو الصّحة النفسيّة، بل أحد مظاهرها فالصّحة النفسيّة حالة أو مجموعة شروط، والسّلك التّوافقي دليل توافرها (محمد و شريت، 2008، ص 127).

وإذا كانت الصّحة النفسيّة في نظر العديد من علماء النّفس تعني علم التّوافق فقد بين تتدال (Teandall) العلاقة بين التّوافق والصّحة النفسيّة بالآتي:

- تكامل شخص الفرد.
- التّوافق مع المطالب الاجتماعيّة.
- قبول الواقع وتحمل مشاقه.
- زيادة النضج.
- عدم التهور من خلال الاستجابات الانفعاليّة.

1-3- خصائص التّوافق النفسي

أولاً: التّوافق عملية كليّة:

وتعني ضرورة النظر إلى الإنسان باعتباره شخصية كليّة؛ وبالتالي يصدق التّوافق على المجالات المختلفة في حياة الفرد، وليس على مجال جزئي من حياته، كذلك يصدق التّوافق على المظاهر والمسالك الخارجيّة للفرد لحياته الداخليّة وتجاريه الشعوريّة من حيث الرضا

عن نفسه وعن العالم في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الإنسانية المختلفة بوجه عام (صلاح السراج، 2011، ص ص 38-39).

ثانياً: التوافق عملية تطورية:

وهذه تعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من المراحل العمرية، وخصائصها ومتطلباتها، وكما يكون بالرجوع إلى مدارج الترقى من الدوافع والأهداف البسيطة إلى الأكثر تطوراً وتعقيداً، وكذلك بالرجوع إلى مدارج الترقى من الذات إلى الموضوع.

ثالثاً: التوافق عملية وظيفة:

ويقصد به أن التوافق سواء كان أو مرضياً ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان، أو تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع، والتوافق ليس مجرد خفض للتوتر، إنما يشمل بجانب ذلك في مجال الصحة النفسية للإنسان تحقيق لقيمة الذات وتحقيق لإمكاناتها وتحقيق للوجود الإنساني كموقف من العالم (نفس المرجع).

رابعاً: التوافق عملية دينامية:

ويقصد به أن التوافق يقوم على صراع القوى، صراع بين الذات والموضوع الحدث في سلسلة متصلة لا تنتهي وكل صراع من هذه السلسلة ينتهي بمحصلة أو نتاج معين يسمى بالتوافق أحياناً ويسوء التوافق أحياناً أخرى (نفس المرجع).

خامساً: التوافق عملية اقتصادية:

أي النظر إليه من حيث كمية الطاقة المستخدمة في الصراع بين القوى المختلفة، بعبارة أخرى مدى الطاقة المستخدمة، ولصالح من القوى المستخدمة، إلى أين تتجه الطاقة إلى الداخل أم إلى الخارج؟ ولكي نقرب أكثر من فهم مفهوم التوافق ينبغي أن نضع في اعتبارنا المعاني التالية لهذا المفهوم:

- إن التوافق كما سبق عملية مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها لها حدودها الثابتة.
- التوافق مسألة نسبية معيارية زماناً ومكاناً وظروفاً.
- التوافق أو سوء التوافق وجهان لشيء واحد. أو هما استجابتان مختلفتان لمشكلة واحدة، وهي مشكلة خفض التوتر والألم وتحقيق الوجود الإنساني.
- التوافق مسألة كمية وكيفية في آن واحد. أي أنه يختلف في الدرجة والنوع والكيفية والتوتر • والانتظام والحدة والعمق (نفس المرجع).

1-4-4- اتجاهات تعريف التوافق النفسي:

1-4-1- الاتجاه البيولوجي:

وينظر هذا الاتجاه إلى الإنسان من خلال المفاهيم الفسيولوجية والطبية بنفس المعيار الذي ينظر إليه الطبيب إلى الشخص الصحيح أو الشخص المريض، ويتم تعريف التوافق من هذا المنظور على أنه المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على تخفيض حدة القلق واضطراب الجسم كلما زاد ذلك على الحد المعلوم، ولا يأخذ هذا النموذج في الاعتبار سبب حدوث القلق نفسه (القذافي، مرجع سابق، ص 111 - 113).

ويقوم الفرد من أجل تحقيق الاتزان الداخلي بالسيطرة على نوازعه من أجل الحصول على الثواب أو تجنب العقاب أو تحاشي الشعور بالألم، فالإنسان الجائع على سبيل المثال يؤثر فيه الدافع إلى إشباع حاجته إلى الطعام، مما يجعله يشعر بالقلق وعدم الاتزان، ويؤدي ذلك الشعور إلى القيام بعملية البحث عن الطعام، لإرضاء حاجته وتخفيض حدة القلق، وإعادة الاتزان إلى الجسم، وهو ما يمثل الجائزة أو الثواب. وبنفس الطريقة يمكن القول بأن الخوف يؤدي إلى فقدان الاتزان بسبب ترقب العقاب وآلامه، مما يدفع الفرد إلى البحث عن

أساليب متنوعة لتفادي العقاب وإعادة الاتزان إلى الجسم، وتسمى هذه الأساليب مهما كان نوعها بأساليب التوافق التي تكون سلبية أو إيجابية فالسرقة من أجل إرضاء الجوع تعتبر أسلوباً سلبياً، بينما يكون الكد والعمل من أجل الحصول على الطعام من مصدر شريف أمراً إيجابياً.

ومما يلاحظ أن الاتجاه البيولوجي في عملية التوافق يأخذ مسارين هما:

1. مسار لاشعوري تقوم به أجهزة الجسم بالعمل بشكل تلقائي لا دخل للفرد فيه، فمواجهة الجسم للبرد يؤدي إلى حدوث القشعريرة التي تؤدي بدورها إلى قيام الشخص بالبحث عن الدفء، أو ارتداء ملابس ثقيلة، كما أن الجسم يقوم بشكل مستقل بزيادة نسبة الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى الاستعداد للمواجهة والتحدي أو الانسحاب والهرب.
2. مسار شعوري يحاول فيه الإنسان إعادة التوافق إلى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية والعقاقير والفيتامينات، كما قد يعمل على إعادة التوافق في حالة التعب عن طريق الحصول على قسط من الراحة، وفي حالة الجوع على تناول الأطعمة، وغير ذلك من العمليات (نفس المرجع).

4-2- الاتجاه النفسي:

وينظر إلى التوافق على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي، وتقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه أو تحقيقه، ويؤكد النموذج بوجه خاص على مجموعة من الاعتبار منها: خبرات الفرد الوجدانية، ونظرته إلى نفسه، ومفهومه عن مكونات شخصيته (نفس المرجع).

ويرى هذا الاتجاه بأن ما نسميه بالمرض أو الاضطراب النفسي ما هو إلا مجموعة من أنماط السلوك غير التوافقية ما بين الفرد ومجموعة من الأشخاص من ذوي العلاقة به،

وغالبا ما يكون ذلك السلوك مصحوبا بالشعور بالقلق وعدم الراحة وانعدام التقبل الاجتماعي، والافتقار إلى الشعور بالرضا من طبيعة العلاقات الإنسانية السائدة (نفس المرجع).

وعادة ما يضطر الفرد إلى السعي من أجل استعادة اتزانه إلى اتباع مجموعة من الأساليب التوافقية عن طريق التعامل مع الأحداث إما بشكل مباشر وبطريقة عملية وواقعية مثل الانصراف إلى الهوايات وممارسة بعض أنواع النشاطات الأخرى السلبية منها والإيجابية، وإما بشكل غير مباشر عن طريق ما يسمى بميكانيزمات الدفاع النفسية أو الحيل النفسية التي سنناقشها في الموضوع التالي (نفس المرجع).

4-3- الاتجاه الاجتماعي:

وينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو الجماعة، ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوازن، فالانقياد للجماعة للمحافظة على تماسكها ووحدتها والدفاع عنها لتحقيق أمنها يعتبر أسلوبا إيجابيا للتوافق، أما الخروج عن معايير الجماعة والانقياد لبعض جماعات السوء والإضرار بالجماعة وممتلكاتها وإيذاء أفرادها فيعتبر مظهرا من مظاهر التوافق السلبي، كما يمكن القول بأن الشخص المحب لأسرته والذي يعمل من أجلها ويحتفظ بوظيفة دائمة لمعيشتها، والواعي بأساليب سلوكه المتنوعة يعتبر متوافقا، أما غير ذلك فهو غير متوافق (نفس المرجع).

4-4- الاتجاه التكاملي

يمكن اعتباره اتجاها توافقيا حيث أنه يصلح ما بين الاتجاهين السابقين، ويرى اتباع هذا الاتجاه، أن عملية التوافق هي عملية مركبة من عنصرين أساسيين، يمثلان طرفي متصل أحدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته، وثانيهما البيئة الطبيعية والاجتماعية

المحيطة بهذا الفرد بما لها من ضوابط ومواصفات وبما تشمل عليه من عوائق وروادع (الشاذلي، مرجع سابق، ص 89).

1-5- أهمية التوافق النفسي:

لدراسة التوافق فوائد عديدة تدور في الميادين التالية:

5-1- ميدان التربية:

يمثل التوافق الجيد مؤشرا إيجابيا أو دافعا قويا، يدفع الطلبة إلى التحصيل من ناحية، ويرغبهم في الجامعة ويساعدهم على إقامة علاقات متناغمة مع زملائهم ومعلميهم من ناحية أخرى، بل ويجعل من العملية التعليمية خبرة ممتعة وجذابة، والعكس صحيح، فالطلبة غير المتوافقين يعانون من التوتر النفسي، ويعبرون عن توتراتهم النفسية بطرق متعددة مثل العنف في اللعب، والأنانية، والتمركز حول الذات، وفقدان الثقة في النفس، واستخدام الألفاظ السيئة في التعامل مع الآخرين، وكراهية الجامعة والهروب منها، واضطرابات سلوكية مثل: اللجاجة، التلعثم، قضم الأظافر، الميل الانسحابية، السرحان، الخجل و الشعور بالنقص، وتنعكس كل تلك المشكلات بالطبع في انخفاض التحصيل الدراسي، الذي هو جوهر عملية التعليم (نفس المرجع)

5-2- ميدان الصناعة:

إن التوافق الجيد للعمال أمر ضروري لزيادة الإنتاج كما لا يمكن التقليل من شأن العلاقات الإيجابية ومشاعر الحب والود مع الزملاء والرؤساء والمشرفين وتأثير ذلك كله على كمية الإنتاج وبالتالي فإن سيادة الروح الكراهية اتجاه الرؤساء نتيجة لأساليب الإدارة الديكتاتورية، والشعور الظلم وهضم الحقوق، ومحاباة البعض على حساب البعض الآخر أو

العجز عن إقامة علاقات مع الزملاء أو العمل في ظروف غير مناسبة كل ذلك من شأنه التأثير على الروح المعنوية للعمال مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاج وكثرة الغياب عن العمل و كثرة الشجار مع الزملاء و الرؤساء والاستهداف للحوادث وغير ذلك من مترتبات سوء التوافق (نفس المرجع).

5-3- ميدان الصحة النفسية:

إن سوء التوافق يمثل واحدًا من الأسباب الرئيسة التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي بأشكاله المختلفة وهي مجموعة الأسباب التي نطلق عليها الأسباب المرسبة من هنا فإن دراسة الشخصية قبل المرض ومدى توافق الفرد مع أسرته وزملائه ومجتمعه تمثل نقطة هامة من نقاط الفحص النفسي والطبي للوصول إلى تشخيص الحالة المرضية، وبالتالي فإننا نتوقع أن الأشخاص منخفضي التوافق أكثر من غيرهم عرضة للتوتر والقلق والاضطراب النفسي (نفس المرجع).

1-6- أبعاد التوافق النفسي:

ينقسم التوافق النفسي إلى بعدين وفقا لمقياس كاليفورنيا للشخصية والذي يقيس عملية التوافق:

6-1- التوافق الشخصي:

ويقصد به المواءمة أو تحقيق التلاؤم أو الانسجام بين الفرد ونفسه ويتضمن التوافق الشخصي ما يلي:

- الاعتماد على النفس.
- الإحساس بالقيمة الذاتية.

- الشعور بالحرية والقدرة على توجيه السلوك دون تدخل أو سيطرة من الآخرين.
- الشعور بالانتماء.
- التحرر من الميل للعزلة والانطواء.
- الخلو من الأمراض العصبية.

6-1-1- جوانب التوافق الشخصي:

- الاعتماد على النفس:

ويقصد به ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب القيام به دون الاستعانة بغيره مع قدرته على توجيه سلوكه دون خضوع في ذلك لأحد غيره وتحمله المسؤولية.

الإحساس بالقيمة الذاتية: ويتضمن شعور الفرد بتقدير الآخرين له وأنهم يرونه قادرا على تحقيق النجاح وشعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس وأنه محبوب ومقبول من الآخرين.

- الشعور بالحرية الذاتية:

ويتضمن ذلك شعور الفرد بأنه قادر على توجيه سلوكه وأنه يستطيع أن يضع خطط مستقبله ولديه الحرية في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه.

- الشعور بالانتماء:

أن الفرد يتمتع بحب والديه وأسرته ويشعر بأنه مرغوب من زملائه وبأنهم يتمنون له الخير، ونحن كبشر لا نستطيع أن نستغني عن الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس ولا نستطيع أن نتحمل طويلا الوحدة والانعزال وللدافع إلى الانتماء ما جعل بعض العلماء يطلق عليه الجوع الاجتماعي.

- التحرر من الميل إلى الانفراد:

أي أن الفرد لا يميل إلى الانطواء أو الانفراد ولا يستبدل النجاح الواقعي في الحياة والتمتع به بالنجاح التخيلي أو التوهم، والشخص الذي يميل إلى الانفراد يكون حساساً وحيداً مستغرقاً في نفسه.

. الخلو من الأعراض العصبية:

بمعنى أنه لا يشكو من الأعراض والمظاهر التي تشير إلى الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء وغير ذلك الأعراض العصبية.

6-2- التوافق الاجتماعي:

- ويقصد به التلاؤم مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويشمل:
- المسايرة والامتثال للمعايير الاجتماعية.
- اكتساب المهارات الاجتماعية.
- التحرر من الميول المضادة للمجتمع.
- العلاقات الطيبة مع الأسرة.
- العلاقات الطيبة في الجامعة.
- العلاقات الطيبة في البيئة المحلية (حسيب، 2006، ص 21).

6-2-1- جوانب التوافق الاجتماعي:

- اعتراف الفرد بالمستويات الاجتماعية:
- أي أنه يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة، وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو الخطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضى.

- اكتساب الفرد للمهارات الاجتماعية:

أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين بسهولة كما أنه يبذل من راحته وجهده وتفكيره ليساعدهم ويسرهم، ويتصف هذا الفرد في معاملاته أنه لبق مع معارفه ومع الغرباء وأنه ليس أنانيا فهو يراعى الآخرين ويتعاون معهم.

- التحرر من الميول المضادة للمجتمع:

بمعنى أن الفرد لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير، وهو كذلك لا يرضى رغباته على حساب الآخرين كما أنه عادل في معاملته لغيره.

- العلاقات الطيبة مع الأسرة:

أي يكون الفرد على علاقات طيبة مع أسرته ويشعر أنها تحبه وتقدره وتعامله معاملة حسنة كما يشعر بالأمن والاحترام بين أفراد أسرته وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على الأبناء وتوجيه سلوكهم.

- التكيف بالبيئة المحلية:

ويتضمن ذلك أن الفرد يتوافق مع البيئة المحدودة التي يعيش فيها ويشعر بالسعادة عندما يكون مع جيرانه ويتعامل معهم دون شعور سلبي أو عدواني كما يحترم القواعد التي تحدد العلاقة بينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه (شاذلي، 2001، ص 52 - 53) وترى زينب عبد الرزاق أن أبعاد التوافق ثلاثة:

- التوافق النفسي: يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع

والحاجات الداخلية الأولية، الفطرية، العضوية، الفسيولوجية، الثانوية، والمكتسبة.

- التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع

ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي.

- التوافق المهني: ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والإنجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح (غريب، ص 22).

1-7- معاير التوافق النفسي:

يوضح الباحث عبد الحميد محمد الشاذلي في كتابه التوافق النفسي للمسنين لمجموعة من المعايير التي تضبط وتحدد التوافق حسب نظرة طلعت منصور وهي كالآتي:

7-1- المعيار الإحصائي:

يشير مفهوم التوافق طبقاً للمعيار الإحصائي إلى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتمادي والسوية، طبقاً لهذه القاعدة تعني المتوسط العام لمجموعة الخصائص، والشخص السوي هو الذي ينحرف عند المتوسط العام لتوزيع الأشخاص أو السمات أو السلوك. (شاذلي، 2001، ص 28-31).

والمفهوم الإحصائي بذلك لا يضع في الاعتبار أن التوافق عند الشخص ينبغي أن يكون مصحوباً بالرضا عنده ويتوافق مع نفسه.

7-2- المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع، وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسابرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع، ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته وقد ينظر إلى التوافق نظرة أخلاقية وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع (نفس المرجع).

7-3- المعيار الطبيعي:

يشتق التوافق طبقاً لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية ، وأصحاب هذا الاتجاه يستنبطون مفهوم التوافق من البيولوجيا وعلم النفس وليس من نظرية القيم مباشرة وهي نظرة تبحث عما ينبغي تحقيقه ، ويستخلص مفهوم التوافق طبقاً لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان عن غيره من المخلوقات، الخاصية الأولى هي قدرة الإنسان الفريدة على استخدام الرموز، والخاصية الثانية هي طول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان، والشخص المتوافق طبقاً لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية كما إن اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة(نفس المرجع).

7-4- المعيار الثقافي:

إنّ المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الإنسانية، ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة انعكاساً للواقع الثقافي الذي يعيشه ، ووفقاً لهذا المعيار فإن الحكم على الشخص المتوافق يكون في إطار الجماعة المرجعية للفرد، إلا أنه يجب أن نضع في الاعتبار عند استخدام هذا المعيار في الحكم على الشخص المتوافق معايير النسبية الثقافية، فما هو سويٌّ في جماعة قد يعتبر شاذاً أو مريضاً في جماعة أخرى، ومعنى ذلك أن الحكم على الشخص المتوافق أو غير المتوافق لا يمكن الوصول إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، وتحليلها إلى الثقافات الفرعية المختلفة.

7-5- المعيار الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة، فالمحك الهام هنا هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى في

نفسه الاتزان، أو السعادة، أي أن السوية هنا إحساس داخلي، وخبرة ذاتية، فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق (نفس المرجع).

ورغم ما لهذا المعيار من أهمية في الإحساس بالتوافق ذاتياً، إلا أن علماء النفس يقررون أن بعض المرضى النفسيين يعطون تقديرات ذاتية وانطباعات شخصية عن هدوئهم وإحساسهم بالسعادة بالإضافة إلى أنه كثير ما يمر معظمنا بحالات من الضيق والقلق. (نفس المرجع)

7-6- المعيار الإكلينيكي:

يتحدد مفهوم التوافق أو الصّحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصّحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض، والخلو من مظاهر المرض، ويشير طلعت منصور إلى أن التوافق بالمعنى السابق يعتبر مفهوماً مضللاً وضيقاً فلا يكفي أن يخلو الفرد من الأعراض لكي نعتبره متوافق، ولكن ينبغي أن تلقى أهدافه وطاقاته توظيفاً فعالاً في مواقف الحياة المختلفة، ويحقق ذاته بشكل بناء، ولذلك فالمعيار الإكلينيكي لا يحدد التوافق على نحو إيجابي وذو معنى (نفس المرجع).

7-7- معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبني نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى تعريف منظمة الصّحة العالمية لمفهوم الصّحة النفسية على أنها " حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض" ورغم أهمية مفهوم النمو الأمثل في تحديد مفهوم الشخصية المتوافقة إلا أنه من الصعب تحديد نماذج السمات أو الأنماط السلوكية التي تشكل النمو الأمثل فما يعتبر مرغوباً إنما يعكس ثقافة المجتمع كما يعكس المعتقدات والقيم الشخصية، ولذا فإن مفهوم النمو الأمثل يمكن اعتباره مبدأً عاماً وليس محكاً يمكن تحديده وقياسه (نفس المرجع) .

1-8- مؤشرات التوافق النفسي:

- يمكن أن نحدد بعض المؤشرات التي تشير إلى التوافق:
- أن تكون نظرة الإنسان نظرة واقعية.
 - أن تكون مستوى طموحات الشخص بمستوى إمكاناته.
 - الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للشخص.
 - أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية من أهمها.
 - الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وأن يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعه أو كما يدركه الآخرون.
 - أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية مثل حب الناس والتعاطف والإيثار والرحمة والأمانة.
 - أن تتوفر لدى الشخص مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العمل وأداء الواجب واحترام الزمن، وتقديرات التراث (الداهري و الكبيسي، 1999، ص 205).

1-9- مجالات التوافق النفسي:

هناك دروب مختلفة للتوافق تبدو في قدرة الفرد على أن يتوافق توافقا سليما وأن يتواءم مع بيئته الاجتماعية والمهنية مثل التوافق العقلي والتوافق الديني والتوافق السياسي والتوافق الجنسي والتوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق الاقتصادي والتوافق المدرسي والتوافق التربوي والتوافق المهني مما يدل على أن التوافق عملية معقدة إلى حد كبير (صبرة و شريت، 2004، ص ص 129 131).

9-1- التوافق العقلي:

عناصر التوافق العقلي هي الإدراك الحسي والتعليم والتذكر والتفكير والذكاء والاستعدادات ويتحقق التوافق العقلي بقيام كل بعد من هذه الأبعاد بدوره كاملاً ومتعاوناً مع بقية العناصر (نفس المرجع).

9-2- التوافق الديني:

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد وكثيراً ما يكون مسرحاً للتعبير عن صراعات داخلية عنيفة مثل ذلك ما نجده عند كثير من الشباب أصحاب الاتجاهات الإلحادية والتعصبية.

ويتحقق التوافق الديني بالإيمان الصادق. ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها فهو يرضى حاجة الإنسان إلى الأمن، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح مصدراً للقلق (نفس المرجع).

9-3- التوافق السياسي:

يتحقق التوافق السياسي عندما يعتنق الفرد المبادئ الأساسية التي تتماشى مع تلك التي يعتنقها المجتمع أو يوافق عليها أي عندما يساير معايير الجماعة التي يعيش فيها و إذا ما خالف تلك المعايير تعرض لكثير من الضغوط المادية و النفسية أو قد ينشأ لديه صراع داخلي يعوق إشباع كثير من حاجاته و يصيبه التوتر والقلق و عليه أن يساير معايير الجماعة أو يغير مبادئه السياسية أو أن يوفق بينها و بين تلك التي تسود مجتمعه أو أن يجمع هذه المبادئ و الأفكار أو أن ينتقل إلى مجتمع آخر يرحب بمبادئه حتى يتحقق له التوافق بينه وبين مجتمعه(نفس المرجع).

9-4- التوافق الجنسي:

يلعب الجنس دورا بالغ الأهمية في حياة الفرد لما له من أثر في سلوكه وعلى صحته النفسية ذلك النشاط الجنسي يشبع كلا من الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وكثيرا من الحاجات الشخصية والاجتماعية وإحباطه مصدر للصراع والتوتر الشديدين. وتختلف الطريقة التي تشبع بها الحاجات الجنسية ودرجة هذا الإشباع اختلافا واسعا باختلاف ظروف الحياة وخبرات تعلم الفرد. ويعتبر عدم التوافق الجنسي دليلا على سوء التوافق العام لدى الفرد

9-5- التوافق الزواجي:

يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزواجي ويتمثل في الاختيار المناسب للزواج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزواجي (نفس المرجع).

9-6- التوافق الأسري:

يتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار والتماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات بين الوالدين كليهما وبينهما وبين الأبناء وسلامة العلاقة بين الأبناء بعضهم البعض الآخر حيث تسود المحبة والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، ويمتد التوافق الأسري كذلك ليشمل سلامة العلاقات الأسرية مع الأقارب وحل المشكلات الأسرية (نفس المرجع).

9-7- التوافق الاقتصادي:

إنّ التغير المفاجئ بالارتفاع أو الانخفاض في سلم القدرات الاقتصادية يحدث اضطرابا عميقا في أساليب توافق الفرد ويلعب حد الإشباع دورا بالغ الأهمية في تحديد

شعور الفرد بالرضا والإحباط فيغلب على الفرد الشّعور بالحرمان والإحباط إذا كان حد الإشباع عنده منخفضا ويغلب عليه الشّعور بالرضا إذا كان حد الإشباع عنده مرتفع

9-8- التوافق المدرسي:

حالة تبدو في العملية الدينامية والمستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلائم بينه وبين البيئة الدّراسية ومكوناتها الأساسية. فالتوافق الدّراسي تبعا لهذا المفهوم قدرة مركبة. تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية أما المكونات الأساسية للبيئة الدّراسية فهي الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدّراسة ووقت الدّراسة ووقت الفراغ ووقت المذاكرة - وطريقة الاستذكار

9-9- التوافق الترويحي:

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ومسؤولياته أو التفكير فيه خارج مكان العمل، والتصرف في الوقت بحرية، وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هوايته: رياضية كانت أم عقلية أم ترويحية، ويتحقق بذلك الاستجمام

9-10- التوافق المهني:

يتضمن الرّضا عن العمل وإرضاء الآخرين فيه، ويتمثل في الاختيار المناسب للمهنة عن قدرة واقتناع شخصي والاستعداد لها علما وتدريباً للدخول فيها والصلاحية المهنية والكفاءة والإنتاج والشعور بالنجاح والعلاقات الحسنة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات (نفس المرجع).

1-10- عوائق التوافق النفسي:

يحبس الإنسان عن تحقيق أهدافه ويمنعه من إشباع حاجاته عوائق كثيرة، بعضها داخلي يرجع إلى الإنسان

نفسه، وبعضها الآخر خارجي يرجع إلى البيئة التي يعيش فيها ومن أهم هذه العوائق الآتي:

1-10-1- العوائق الجسمية:

ونقصد بها بعض العاهات والتشوّهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وضعف القلب، وضعف البنية قد يعوق الطالب عن مشاركة زملائه في النشاطات الرياضية والترفيهية، وقبح المنظر قد يعوق الشخص عن الزواج وتكوين الأصدقاء، وضعف البصر قد يعوق الطالب عن الالتحاق بالكليات العسكرية وغيره من الكليات التي تشترط سلامة الإبصار.

1-10-2- العوائق النفسية:

ونقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات النفس حركية أو خلل في نمو الشخصية، والتي قد تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه، فقد يرغب الشخص في التفوق الدراسي ويمنعه نكاؤه المحدود، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الهندسة ويعوقه ضعفه في الرياضيات، وقد يرغب في الالتحاق بكلية الطب ويمنعه تحصيله الدراسي المتواضع، وقد يرغب في أن يكون عضواً بارزاً في مجتمعه يمنعه خجله الزائد أو عيوب نطقه أو خوفه من مواجهة الناس.

ومن العوامل النفسية التي تعوق الشخص عن تحقيق أهدافه الصراع النفسي الذي ينشأ عن تناقض أو تعارض أهدافه، وعدم قدرته على المفاضلة بينها واختيار أي منها في الوقت المناسب، فقد يرغب الطالب في دراسة الطب والهندسة، ولا يستطيع أن يفاضل بينهما، فيقع في صراع نفسي قد يمنعه من الالتحاق بأي من الدراستين في الوقت المناسب.

10-3- العوائق المادية والاقتصادية:

يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية عائقاً، يمنع كثيراً من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة، وقد يسبب لهم الشعور بالإحباط لذا اعتبر الإمام على رضي الله عنه الفقر عدوا للإنسان وقال: لو كان الفقر رجلاً لقتلته "باعتباره عائقاً قوياً يمنع الفقراء من إشباع حاجاتهم الأساسية، ويسبب لهم الكدر والألم ويعتبر نقص المال عائقاً يمنع كثيراً من الشباب من تحقيق أهدافهم في التعليم والزواج والعمل، أو الحصول على المسكن والسيارة وغير ذلك

10-4- العوائق الاجتماعية:

ونقصد بالعوائق الاجتماعية القيود التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليد وقوانينه لضبط السلوك وتنظيم العلاقات، وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه، ومن هذه العوائق منع الوالدين أبنائهم من إشباع بعض رغباتهم تأديباً وتربوية، ومنع الطالب من الالتحاق بالكلية التي يرغب فيها بسبب انخفاض معدله في الثانوية العامة وقد تمنع القوانين والعادات والتقاليد شاباً من الزواج من الفتاة التي يحبها، وقد يؤدي غلاء المهور إلى انصراف كثير من الشباب عن الزواج، ويؤدي الموت والطلاق إلى حرمان الطفل من والديه أو أحدهما.

11-1- أساليب التوافق غير المباشرة:

يحاول الفرد في سعيه لتحقيق التوازن والتوافق السوي أن يتغلب على العقبات والمشكلات التي تصادفه وتحول دون إشباعه لدوافعه وحاجاته، والفرد في محاولته هذه يستخدم الوسائل والأساليب الإيجابية التي تتضمن زيادة في نشاطه والمواجهة الصريحة لهذه العقبات والمشكلات فإذا لم ينجح في أسلوب مواجهته للمشكلة أو العقبة استبدله بأسلوب

آخر حتى يصل إلى تحقيق هدفه أو يغير الهدف نفسه أو يؤجل عملية الإشباع إذا كانت المشكلة أو العقبة مؤقتة.

وهذه كلها أساليب وطرق مختلفة للتوافق السوي تؤدي إلى إشباع الدوافع والتخلص من حالات التوتر والقلق والإحباط التي تصيب الفرد بحيث ترضي الفرد وترضي المجتمع بعدم التعارض مع معايير وقيمه.

أما إذا فشل الفرد في تحقيق توافقه بالتغلب على حالات التوتر والقلق والإحباط فإنه يلجأ إلى أساليب غير مباشرة في محاولة منه إلى التخفيف من حدة التوتر والقلق النفسي، وهذه طريقة سلبية للتوافق وتسمى بالأساليب غير المباشرة لتحقيق التوافق بصورة مؤقتة بالحيل الدفاعية اللاشعورية أو ميكانيزمات الدفاع النفسي.

وحيل الدفاع النفسي هي أساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباط والصراع التي يعاني منها الفرد وذلك لتحقيق قدر من الراحة النفسية الوقتية.

والحيل الدفاعية تقوم على تشويه الحقائق بمحاولة إنكارها أو إخفائها، والحيل الدفاعية تعوق النمو النفسي للفرد حيث أنها تعوق نمو الأنا وتطوره إذا استمرت، وذلك لأنها تستنفذ جزءاً كبيراً من طاقة الأنا.

وهي أساساً محاولات من جانب الفرد للإبقاء على التوازن النفسي، يلجأ إليها الأسوياء وغير الأسوياء، والفرق بينها أن الأسوياء يتخلصون منها بمجرد تحقيق هدفهم ويستخدمونها باعتدال، أما غير الأسوياء فإنهم يفرطون في استخدامها فضلاً عن استمرار استخدامها لها (الأنصاري، 2007، ص ص 129 - 130).

ويرى فرويديون أنه لا بأس من استخدام هذه الحيل حين تتأزم الأمور، فخطورة هذه الحيل في الإدمان عليها وبعبارة أخرى لا بأس أن يتحايل الفرد على نفسه ويخدعها في

بعض المواقف لا شعوريا مما قد يجنبه مشاعر الإثم والامتهان ومما قد يوفر له بعضا من الراحة النفسية مؤقتا، غير أن الإسراف في استخدامها يضر بصحة الفرد النفسية وقد يؤدي إلى الاضطراب النفسي (عبد الغفار، 2007، ص 109).

إذا لم يوفق الفرد في حل أزمته النفسية أو ما يعانيه من صرع بطريقة إيجابية واقعية وذلك لكون المشكلة تفوق قدراته على حلها أو كانت لا شعورية خافية الجوانب أو لأنه لم يتعلم في ماضيه حل المشكلات بالطرق السلمية الناجحة، بقي الفرد في حالة إحباط موصول ولجأ إلى طرق أخرى ملتوية أو سلبية تعرف بالحيل الدفاعية لأنها تدفع عن الأنا التوتر والقلق وتقية مشاعر العجز والفشل والخوف ورتاء الذات واستصغارها ، وهي حيل تعمل بصورة لا شعورية غير مقصودة كما لا تستهدف حل الأزمة بقدر ما ترمي إلى الخلاص من التوتر والقلق والوصول إلى قدر من الراحة النفسية المؤقتة .

وهذه الحيل اللاشعورية التي يلجأ إليها الإنسان متعددة ومتفاوتة ومتشابكة تعمل في أكثر من ميدان وقد تشترك أكثر من حيلة في الميدان الواحد بصورة متداخلة (السفاسفة و عربيات، مرجع سابق، ص 60).

وحيل الدفاع النفسي تعتبر محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال وهي حيل عادية تحدث لدى كل الناس السوي واللاسوي والعادي والشاذ والصحيح والمريض والفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثاني باستمرار ووجودها عند الأول بصورة معتدلة وبصورة مفرطة عند الثاني.

وتختلف حيل الدفاع النفسي اللاشعوري عن الضبط الشعوري للسلوك الذي يعتبر عملية توافق واعية مرنة يتطلب طاقة واقعية كافية من ذات مدركة واعية.

وتتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام منها:

- حيل الدفاع الانسحابية (الهروبية): مثل الانسحاب، النكوص، التثبيت، التفكيك، التخيل، التبرير، الإنكار، الإلغاء والسلبية.
- حيل الدفاع العدوانية (الهجومية): مثل العدوان السقوط العدوان والاحتواء.
- حيل الدفاع الإبدالية مثل: الإبدال، الإزاحة، التحويل، الإعلاء، التعويض، النقص، التكوين العكسي، التعميم، الرمزية والتقدير المثالي.
- وهناك تقسيم آخر لحيل الدفاع النفسي وهو:
- حيل الدفاع السوية: وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل أزمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي مثل الإعلاء، التعويض والنقص والإبدال.
- حيل الدفاع غير السوية: وهي عنيفة ويلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضيا مثل الإسقاط والنكوص والتثبيت والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية (زهران، مرجع سابق، ص 38).

1-11- بعض أنواع الحيل اللاشعورية:

1-1-1- الكبت:

الكبت عملية لاشعورية تحدث وتصدر دون إرادة منا لا نعرف أننا نكبت أو لماذا نكبت؟

إن الكبت عملية استبعاد، وطرد الدوافع والانفعالات، والأفكار، والذكريات الشعورية المؤلمة، أو المشينة وإكراهها على التراجع، والاستقرار في اللاشعور أو منع الدوافع والأفكار، والذكريات اللاشعورية من اقتحام الشعور، كي تجنب الفرد الشعور بالقلق، أو الشعور بالذنب، أو النقص.

وبهذا يؤدي الكبت وظيفة نفسية، تتمثل في وقاية الفرد من كل ما يتحمل أن يؤدي نفسه، ويسبب له القلق، والتوتر. وفوق ذلك يمنع اللاشعور الدوافع والذكريات المخجلة مثل

الدوافع الجنسية، والعدوانية، التي تهدد بالانفلات بصورة صريحة مباشرة، مما قد يكون خطراً على الفرد أو ضاراً بصالح الجماعة.

والكبت بهذا المعنى هو حيلة لاشعورية هروبية، يلجأ إليها (الأنا) لطرد الدوافع والذكريات الشعورية المؤلمة المحزنة، وإكراهها على التراجع إلى اللاشعور.

ومما لا شك فيه أن الكبت آثاره ضارة وقد يكون أصل كل بلاء لأن الدافع المكبوت لا يبقى خاملاً، بل يعمل باستمرار على دخول مجال الشعور، فتظل المعركة مستمرة بين الدافع المكبوت والقوى المسببة للكبت، التي تعمل على طمسه، فهو يقوم غالباً وراء العقد النفسية، والأمراض النفسية، والانحرافات الخلقية، وكثيراً من الاضطرابات الجسمية فالكبت المعتدل استجابة سوية تماماً للإحباط في حين الإفراط يعد استجابة غير سوية وضارة (الداهري، مرجع سابق، ص 85).

لذا يرى فرويد أن الكبت هو نوع من دفاع الأنا، ويصفه على أنه أساس كل الميكنزمات، فدوره الأساسي هو الكبت في اللاشعور للتأثيرات المؤلمة، وحفظها و يتم فيه تعديل المحتوى الظاهر للنتائج الشعورية (victor_smimoff,p145 ,1966).

11-1-2- التبرير:

هو حيلة لاشعورية دفاعية لحماية الفرد من الاعتراف بالفشل، أو الخطأ وذلك بإبداء أسباب غير حقيقية يفسر بها الفرد سلوكه وأفعاله حتى يبقى على احترامه لنفسه واحترام الناس له، ويخفف من التوتر، الذي يسببه الموقف المحبط، وكما أن التبرير وسيلة يتجنب بها الفرد ما يحدث في نفسه من صراع، بين ما يود تحقيقه وما يمكن أن يحققه، ويصل إليه بالفعل، ويأخذ التبرير صوراً متعددة منها التعلل بالقدر، السبب العارض، وتحقير الهدف، وامتداح الفشل بطريق ما، وإفهام الآخرين بنفس الخطأ كقول الإنسان لست وحدي....

11-1-3- الإسقاط:

من الحيل اللاشعورية الذي يحاول الفرد أن يتبرأ من دوافعه المنافية للأخلاق ويلصقها بغيره من الناس أي: إسقاط الفرد نقائصه وعيوبه وأسباب فشله، والرغبات الكريهة والدفينة على الناس، والظروف، أو المجتمع، أو الشيطان. وهو بهذا وسيلة تقي الفرد من الاعتراف بعيوبه ونقائصه ودوافعه غير المقبولة اجتماعيا أو تخفف ما يشعر به من قلق أو خجل أو إثم أو جحود. (الداهري، مرجع سابق، ص 86).

ويرى بيار كوفمان (Pierre Kaufman) أن الإسقاط يتمثل في إسقاط الفرد لصفات ومشاعر غير مستحبة إلى غيره من الناس، أو نقلها إلى الخارج (Pierre Kaufman , 1998, p44)

وهي ميل الفرد لا شعوريا، لإسقاط عواطفه وانفعالاته وحاجاته على الآخرين، وكذلك سماته واتجاهاته، أو عملياته الذاتية نحو الآخرين، وكذلك ميل الفرد لأن ينسب أخطائه إلى الغير كنوع من الدفاع عن نفسه ضد الشعور بالذنب أو اللوم (العيسوي، 1992، ص 71).

11-1-4- التّمص:

هو حيلة لاشعورية دفاعية، تعمل لتخفيف التوتر النفسي وإشباع الدوافع المحيطة عن طريق اندماج الفرد لا شعوريا في شخصية أخرى، أو في شخصية جماعية، نجحت في تحقيق الأهداف، التي فشل الفرد في تحقيقها، أو اتصاف ببعض الصفات التي يتصف بها غيره وبهذا فالتّمص عكس الإسقاط، الذي فيه ينسب الفرد صفاته القبيحة إلى غيره من الناس.

والتّمص يساعد على تخفيف الشعور بالقلق لدى الإنسان، وزيادة شعوره بقيمته وأهميته، وخاصة إذا كان التّمص لشخصيات متكاملة وقوية، مما يؤدي إلى وظيفة هامة في تنمية شخصية الفرد، والتغلب على مشاعر النقص، أما إذا كان التّمص لشخصيات غير متزنة قد يؤدي إلى نتائج سيئة أو إلى سلوك ضار (الداهري، مرجع سابق، ص 87).

ويرى أحمد عزت راجح (1968) أنه اندماج شخصية الفرد في شخصية أخرى أو في شخصية جماعية نجحت في الظفر بالأهداف، التي يفنقدها أو للتخفيف من صراع نفسي، فنحن نميل إلى تقمص من ينعمون بما حرمانه حين نقرأ عنهم، أو نفكر فيهم، أو نشاهدهم على المسرح.

فمن الدوافع القوية إلى التقمص الشعور بالنقص، والعجز، وقد يكون الدافع إليه التماس الأمن، أو التحرر من القلق (راجح، 1968، ص 472).

11-1-5- التكوّن:

هو عملية دفاعية لاشعورية، يحاول الفرد الرجوع إلى الأساليب التي كان يقوم بها في مراحل نموه الأولى، للتعبير عن دوافعه المكبوتة، أي: يرتد فيها الفرد إلى ميول ومشاعر وتصورات طفلية، أو رجوع وظيفي يجرع الفرد سلوكه واستجاباته إلى أنماط كان قد ألفها في الطفولة، وهو من الحيل الشعورية غير المقصودة التي تخفف التوتر الناشئ من مواجهة الفرد لمشكلة أو عائق، وهو يهدف إلى تجنب الشعور بالفشل، دون محاولة لحل المشكلة حلاً صريحاً، ومن أمثلة التكوّن: البكاء، التبول اللاإرادي قضم الأظافر، أو مص الأصابع (الداهري، مرجع سابق، ص 87).

وكان يونغ (Jung) أول من تكلم عن التكوّن على أنه العملية الوحيدة التي يقابل بها الفرد المواقف التي تصل صعوباتها إلى حد لا يمكن التغلب عليها، ولذا يرى يونغ يتوسع كثيراً في معنى التكوّن فجعله شاملاً لجميع أساليب مقابلة المواقف التي يفشل أمامها الإنسان ويلاحظ أن الكبار إذا واجهتهم صعوبات كبيرة فقد يقابلونها بالبكاء أو بأحلام النوم أو أحلام اليقظة (القوصي، 1952، ص 131 132).

كما ينتج التكوّن عادة من الإحباط فللدفاع عن النفس تعود إلى طرق الإشباع

الغريزي والتنظيمات السابقة (Ingazio Majore, 1970, 59)

11-1-6- التعويض:

هو من الحيل اللاشعورية يدفع بالفرد إلى العمل على معالجة النقص الحقيقي أو الوهمي بالكفاح لتحقيق النجاح المطلوب، أو الاستعاضة عنه بهدف آخر، مما يؤدي إلى تخفيف حالة التوتر والقلق، وقد يكون للتعويض فائدة عندما يدفع الشخص إلى التفوق في ميدان يعوض عجزه في ميدان آخر. (الداهري، مرجع سابق، ص 87)

11-1-8- حيلة النسيان:

من الحيل العقلية اللاشعورية التي يلجأ إليها الناس، للتخلص من الذكريات المقلقة والنسيان حيلة سهلة وشائعة في حياتنا اليومية، ويلجأ إليها الناس في مناسبات مختلفة، وقد دلت التجارب التي أجراها علماء النفس على أن الناس يميلون عادة إلى نسيان خبراتهم المؤلمة، أكثر مما ينسون خبراتهم السارة وهم ينسون فشلهم أكثر ما ينسون نجاحهم، ويحدث النسيان نتيجة الكبت.

وقد يمتد النسيان فيشمل جميع الظروف، والمواقف وجميع الخبرات المتعلقة بالخبرة المكبوتة المنسية، وقد يمتد فيشمل فترة معينة من حياة الإنسان، وفي الحالات المتطرفة قد ينسى الإنسان ماضيه كله. لا يستطيع تذكر اسمه أو أهله أو المكان الذي كان يعيش فيه ويعرف بفقدان الذاكرة، ويجب أن نفرق بين النسيان العادي، الذي يتعرض له كل منا في حياتنا اليومية، وبين النسيان الذي يحدث نتيجة الكبت (الشور بجي، 2003، ص ص 33-35).

11-1-8- العدوان:

هناك أنواع متعددة من العدوان منها العدوان المباشر، وهو أن يحاول المراهق الاعتداء على مصدر الإحباط مباشرة وأن يرتد بعدوانه على نفسه، فنجد من يلطم خديه أو يقرض

أظافره بأنيابه، أو يمزق ملابسه، وهذا هو العدوان المرتد للذات، وهناك العدوان المزاح وهو أن يلجأ الفرد إلى إيقاع العدوان على شخص أو شيء ليس هو مصدر الإحباط، وهذه الأساليب هي نوع من الأساليب التوافقية التي يتخفف الفرد من القلق الناجم عن الإحباط.

11-1-9- التمرکز حول الذات:

المراهق الذي لا يشعر بالأمن يحاول دائماً أن يجعل من نفسه مركزاً للانتباه، فيأخذ في معارضة كل رأي وأن يلجأ إلى الأسئلة الكثيرة، أو أن يتحدث بصوت مرتفع أو أن يحاول أن يلقي بالنكتات الخارجة عن الموقف، حتى يوجه الانتباه إلى نفسه، وهذا ما نسميه بالسلوك السلبي (Negativism)، فنجد في هذا السلوك يظهر ما يبطن، وهذه كلها إنما وسائل كما سبق القول للتخفيف من الإحباط وعدم الإشباع (عوض، 1999، ص 148، 146)

11-1-10- الإزاحة:

هي إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة، نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار الأصلية التي سببت الانفعال وعادة ما تزاح إلى أهداف آمنة أو على الأقل أكثر أمناً من الهدف الأعلى، والانفعال المزاح غالباً ما يكون انفعال كراهية، أو خوف (راجع، مرجع سابق ص 44)

11-1-11- أحلام اليقظة:

هي حيل اندفاعية انسحابية، يلجأ إليها الفرد لتصريف طاقته وإشباع دوافعه ورغباته، التي يعجز على تحقيقها في عالم الواقع، وذلك بالتخيل الوهمي، لتحقيق رغباته دوافعه المكبوتة، وأحياناً تكن أحلام اليقظة صورة رمزية، تعكس ما في اللاشعور من أمور مكبوتة وخلال أحلام اليقظة تزول جميع العقبات التي تعوق إشباع الفرد لرغباته في عالم الواقع، بما

فيه من متاعب وحرمان وتحدث أحلام اليقظة في جميع مراحل العمر، لكنها تزداد في مرحلتي الطفولة والمراهقة (الأنصاري، ص134).

1-12- نظريات التوافق النفسي:

1-12-1- النظرية البيولوجية الطبية:

ترجع هذه النظرية أشكال الفشل للتوافق إلى أمراض في أنسجة الدماغ والمخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات، أو الجروح، أو الخلل الهرموني الناتج عن ضغط الواقع على الفرد، ويرجع الفضل في وضع هذه النظرية إلى كل من داروين (Darwin)، ماندل (Mandel) (عبد اللطيف، 1990، ص 86).

1-12-2- النظريات النفسية:

ومن أهم هذه النظريات نذكر

1-12-2-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد (Freud) أن عملية التوافق الشخصي غالبا ما تكون لاشعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا كما يضيف فرويد أن العصاب والذهان هما شكل من أشكال لسوء التوافق، كما أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بصحة جيدة تتمثل في: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

كما يرى يونج (Young) أن مفتاح التوافق السليم يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، ويضيف أيضا أن التوافق السوي يتطلب التوازن أو إحداث الموازنة بين ميولنا الانطوائية وميولنا الانبساطية.

ويضيف أدلر (1933 Adler) أن الطبيعة الإنسانية أنانية بطبيعتها، لكن بفضل التربية ينمو الفرد وتقوى معه اهتماماته الاجتماعية بينما (فروم 1980 Fromm) فهو يرى أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجب في الحياة ومتفتحة على الآخرين ومتمتعة بالقدرة على التحمل والثقة ولقد أكد فروم على دور قدرة الذات في التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك

أما (إريكسون Erickson) فالشخصية المتوافقة هي متسمة بما يلي: الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي، العلاقات الاجتماعية السوية، الخلق الديمقراطي والشعور بالحب اتجاه الآخرين (نفس المرجع، ص 150) .

12-2-2- نظريات نفسية أخرى:

- وطبقا لمعايير لازروس (Lazarus) فإن الفرد المتوافق لابد أن يتسم بما يلي:
- الخلو من الأعراض الجسمية المختلفة حيث يرجع لازروس سوء التوافق إلى إصابات معينة أو أمراض جسمية.
- الراحة أو الارتياح النفسي، حيث لا يمكن أن يكون الفرد متوافقا وهو يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن.
- التقبل الاجتماعي، حيث من الصعب إن لم تقل من المستحيل أن يحقق الفرد توافقه دون تقبله الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته.

أما شافير (Shaffer) فقد قام أيضا بوضع عدة معايير أو أبعاد لابد أن تؤخذ في الاعتبار للحكم على توافق أو سوء توافق الفرد ومن بين هذه المعايير نجد: المحافظة على الصحة الجسمية، العلاقات المبنية على الثقة مع الشخص لأخر، الإحساس بالمرح، والابتهاج، الراحة والترويح، المشاركة الاجتماعية الفعالة (نفس المرجع، ص 102).

12-3- نظرية علم النفس الإنساني:

يشير روجرز (Rogers) إلى أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي مما يؤدي إلى استحالة تنظيم هذه الخبرات ، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التوافق، ويضيف روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط : الإحساس بالحرية، الانفتاح عن الخبرة، الثقة بالمشاعر الذاتية.

ويشاطر الرأي ماسلو (Maslow) الذي وضع بدوره مجموعة من المعايير: تتلخص فيما يلي: الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التمرکز حول المشكلات لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، والتوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.

وأكد بيرلز (Perls) على أهمية الوعي بالذات وتقبلها، والوعي بالعالم المحيط وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، وأن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين (عوض، 1996، ص 90) .

12-4- النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية ومن بينهم فيرزدينهام (Ferz Denham) أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق وهذا لان التوافق لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعايير وثقافة مجتمعه والامتثال لجهاز قيمه، كما تعتبر هذه النظرية - التوافق - بأنه تلك العملية التي يقتبس منها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو للمتغيرات البيئية من اجل مسايرتهم للعادات والمعايير التي يفرضها المجتمع (عبد اللطيف، 1990، ص 109).

12-5- النظرية السلوكية:

وطبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تكون متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التّدعيم ولقد اعتقد واطسون وسكينر أنّ عملية التوافق الشّخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة (نفس المرجع، ص88) .

يرى الباحث أن تلك النظريات تعتبر مكملة لبعضها البعض في تفسير التوافق فليس هناك نظرية منعزلة عن النظريات الأخرى بل تبدأ من حيث انتهى الآخرون وكلها تتآزر في تقديم تفسير واف فتوافق الفرد في المجتمع يمثل حلا وسطا بين حاجاته الداخلية وبين مطالبه الاجتماعية وهي عملية شعورية ولا شعورية متعلمة ومكتسبة يقوم بها الفرد من أجل إحداث التوازن بين غرائزه ودوافعه وبين متطلبات البيئة الاجتماعية.

2- التوافق الدراسي:

2-1- تعريف التوافق الدراسي:

يكاد يتفق العلماء والباحثون إلى حد كبير في تعريفاتهم لمفهوم التوافق الدراسي، حيث تتشابه تلك التعريفات في التركيز على عدة محاور، ومن أهمها قدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية مع المدرسين، ومع زملاء الدراسة، وكذلك قدرته على التوافق والانسجام مع البيئة الدراسية.

نقلا عن محمد الاسمري يعرف الزيايدي التوافق الدراسي لطلاب الجامعة، بأنه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين، بحيث تتسم قدرة الفرد على الحب والعطاء، كما تشمل القدرة على التكيف مع العمل المنتج الفعال، واستثمار الطاقات

الشخصية استثمارا يتسم بالكفاية، يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي (الاسمري، 1418 ، ص 2120).

ويتفق عوض والزيادي في تعريفهما للتوافق الدراسي: بأنه حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة، التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد دراسية، والنجاح فيها، وتحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية، ومكوناتها الأساسية (الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل).

بينما يشير الشربيني وبلفقيه إلى أن التوافق الدراسي هو: المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد والتحصيل الدراسي والرضا والقبول بالمعايير المدرسية، والانسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق (راشد ، 2011، ص 709).

ويرى الدمنهوري أن التوافق الدراسي جانبا من جوانب التوافق، ويعد الفرد متوافقا دراسيا إذا كان في حالة رضا عن إنجازة الاكاديمي، مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الاكاديمي، أو في علاقاته مع مدرسيه، وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية (زياد بركات، 2006 ، ص 11).

ويعرف أركوف (Arakof) التوافق الدراسي بأنه قدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع مدرسيه، ومع رفاقه في الصف كما يمكن أن يحدث تطويع البيئة المدرسية بما يتوافق مع حاجات الطلاب.

ويشير مصطفى الصفتي إلى أنّ التوافق الدراسي هو السلوك السوي من الطالب في مواجهة المشكلات الناشئة عن إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية، وتحقيقها من خلال إقامة

علاقات اجتماعية بناءة مع زملائه، ومدرسيه، ومساهمة فعالة في ألوان النشاط المدرسي والاجتماعي والثقافي والرياضي (نقلا عن محمد قريشي، 2002، ص 50).

كما ترى بالجون حنان بأنه عملية مستمرة يقوم بها الطفل المتمدرس قصد استغلال قدراته المختلفة، للاستجابة لمتطلبات المحيط المدرسي واندماجه مع مجموعة الرفاق حتى يكون له دور ويصبح فعالا، قصد تحقيق ذاته وأهدافه الشخصية والدراسية (بالجون حنان، 2012، ص 9، 10).

ويرى الباحث أن التوافق الدراسي هو عملية دينامية مستمرة، لتحقيق التلاؤم بين الطالب والبيئة المدرسية، وما تحويه من علاقات مع الرفاق والمدرسين والأنشطة، تجعل من الطالب أكثر الفة للمناخ المدرسي، وبذلك يكون أقل عرضة للمشكلات النفسية والتربوية وأكثر قدرة على الإنجاز الأكاديمي والتفوق العلمي.

2-2- مظاهر التوافق الدراسي:

من أهم المظاهر التي تؤشر على وجود توافق دراسي عند الطالب:

1-2- الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة: الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي ويرى فيها متعة كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية.

العلاقة بالمدرسين: الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسيه، ويقدرهم ويفقد الدور الذي يقومون به، كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بهم.

2-2- العلاقة مع الزملاء: الطالب هو الذي يقوم بعلاقات زمالة مع أساسها الود والاحترام المتبادل مع زملائه داخل وخارج الثانوية، كما أنه يبدي اهتماما بهم ويساعدهم في حل مشاكلهم الدراسية.

2-3- تنظيم الوقت: الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته، بشكل متزن، ويقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته، كم أنه يقدر أهمية الوقت ويثمنه.

2-4- طريقة الدراسة: الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقا مختلفة في الدراسة وتتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات، كما أنه قادر على تحديد النقاط المهمة والتركيز عليها أثناء المراجعة.

2-5- ارتياد المكتبة: الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار، ويمضي فيها أوقات فراغه ويستعير الكتب والمجالات والمراجع العلمية، ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة التقارير والواجبات.

2-6- التميز الدراسي: الطالب المتوافق هو المتميز دراسيا، الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات (شقورة، 2002، ص 46).

وينعكس هذا التوافق على شخصية الطالب في مختلف المجالات ابتداءً من التحصيل الدراسي إلى العلاقات الإيجابية مع المحيط الاجتماعي الذي يحيط به، فتزداد كفاءته العلمية، واندماجه الاجتماعي، مع مختلف الشركاء في المحيط المدرسي، فتعلو همته ويحقق ذاته

ويذكر لاد (Ladd, 1990) أن التوافق في المحيط المدرسي لا يتضمن فقط الاستجابة لمتطلبات الدراسة ولكن يتطلب أيضا بناء علاقات مع الآخرين والتجارب مع

النشاطات اليومية داخل القسم لأن الجوانب النفسية والاجتماعية أساس التوافق الدراسي وله علاقة مع الإنجاز الأكاديمي فالطلبة الذين يواجهون صعوبات في علاقتهم مع زملائهم فإن هذا يؤثر على تصوراتهم للبيئة المدرسية ويعتقدون أن هذا المحيط غير ملائم (Edwin et Ronan Van Rossem,2002,372)

ويؤكد جورج وبارنت (George et Parent 1998) أن كل من الجو الدراسي والممارسات التربوية والمشكلات الدراسية والاجتماعية يشكلون المحيط المدرسي فالعديد من الباحثين يؤكدون أن المحيط المدرسي الجيد ينتج عنه نوعية جيدة من العلاقات الشخصية فمن الضروري إعطاء الأهمية للوسط المدرسي ذلك لأنه يؤثر بشكل كبير على المسار الدراسي للتلميذ (Le maire,2010,22)

2-3- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

يتزايد الاهتمام بين المختصين للتعرف على العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي إيجابا وسلبا، ويأتي هذا الاهتمام من منطلق الكشف على الطرق التي تسهم في التوافق الدراسي لتدعيمها وتعزيزها، فيشجع عليها إضافة إلى العوامل التي تحد من التوافق الدراسي لتجنبها.

ويشير العديد من الباحثين في مجال التوافق الدراسي، إلى تأثره بالعديد من العوامل المختلفة، التي ترتبط بالطالب وظروفه الاجتماعية والأسرية والمدرسية بما في ذلك الاستاذ وطرق التدريس والمنهج الدراسي والبيئة المدرسية (يونسى ، 2012 ، ص107).

وحسب الأسمرى يتأثر التوافق الدراسي، بالعديد من العوامل والتي يلخصها فيما يلي:

- التوافق النفسي للفرد، وقدرته على الاستقلال في نهاية المراهقة، وبداية الرشد والشعور بالهوية، كفرد له كيانه المستقل من أهم العوامل في تحقيق الدراسي.

- الظروف الاقتصادية والمعيشية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، فكلما ارتفع المستوى المادي والتعليمي للأسرة، كل ما زاد في توافق الطالب وإنجازه التعليمي والعكس صحيح.

- إثارة الدوافع على التعلم، وتهيئة الفرص اللازمة، والكشف عن قدرات الطلبة لمعرفة إمكانات كل منهم، مع الموازنة بين المقررات الدراسية والقدرات.

- الموازنة بين ما تعطيه الجامعة من مقررات وواجبات، وبين ما يستطيع الطلاب بالقيام به، أي أن يكون هناك توازن بين قدرات الطلبة والمقررات المفروضة عليهم

تشجيع الطلبة على العمل المشترك، وتعويدهم على حب التعاون والمشاركة الفعالة فيما بينهم، استعدادا لما ينتظرهم من مسؤوليات مستقبلية (الزهراني، 2005، ص، 52).

ومن العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي أيضا صورة الطالب عن ذاته، ومفهومه عن نفسه، والتي تتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية، حيث يؤدي المحيط الاجتماعي بكل مؤسساته إلى المساهمة الإيجابية أو السلبية في تشكل مفهوم الذات عند الطالب، الذي يسهم في رفع أو خفض مستوى التوافق الدراسي عنده، وإيجاد نوع من السلوك يحقق به رغباته وطموحاته المستقبلية.

2-4- عدم التوافق الدراسي وأثره على العملية التعليمية:

إن عدم التوافق الدراسي مشكلة تربوية ونفسية واجتماعية واقتصادية، تتجلى في عدم انسجام بعض الطلبة داخل المؤسسة التعليمية، وعدم تكيفهم مع العملية التربوية بشكل عام. وقد لفتت هذه الظاهرة أنظار المربين وعلماء النفس والإدارة المدرسية، فدرسوا أبعادها وأسبابها وطرق علاجها، ويستطيع كل من مارس التعليم أن يقرر وجود هذه المشكلة في كل

قسم تقريبا ، حيث يوجد مجموعة من الطلبة يعجزون عن مسايرة بقية زملائهم في تحصيل واستيعاب المنهج المقرر، وفي بعض الأحيان تتحول هذه المجموعة إلى مصدر إزعاج وقلق للأسرة والجامعة معاً، مما قد ينجم عنه اضطراب في العملية التعليمية، وذلك لما يعانيه بعض الطلبة من مشاعر النقص وعدم الكفاية والإحساس بالعجز عن مسايرة الزملاء، فيحاولون جاهدين التعبير عن هذه المشاعر السلبية بالسلوك العدواني والانطواء أو الانقطاع عن الجامعة، أو إزعاج الاساتذة، وبهذه الوسائل فهم يحققون من خلالها حاجاتهم التي عجزوا عن تحقيقها في مجال الجامعة، مثل الحاجة إلى تأكيد الذات والتقدير والتعبير عنها وغيرها .

وقد يؤدي عدم التوافق الدراسي إلى الانقطاع المبكر عن الدراسة ومن ثم التسرب المدرسي الذي يشكل خطورة على الفرد والمجتمع، فتنشأ المشكلات النفسية والاجتماعية التي تهدد كيان الفرد والمجتمع.

ولذا تحتل مسألة التوافق وعدم التوافق الدراسي مكانا بارزا في تفكير المشتغلين بالتربية والتعليم وعلماء النفس، وتحرص كل الدول أن تتم الاستفادة إلى أقصى حد ممكن من جميع إمكانياتها البشرية والمادية. لتجنب المشكلات بكل أنواعها.

2-5- خصائص الطلبة غير المتوافقين دراسيا:

يتصف الطالب غير المتوافق دراسياً ببعض الخصائص والسمات مجتمعة أو منفردة، والتي أوضحتها بعض الدراسات والبحوث النفسية من أهمها ما يلي:

5-1- السمات والخصائص العقلية:

مستوى إدراكه العقلي دون المعدل.

ضعف الذاكرة وصعوبة تذكره للأشياء.

عدم قدرته على التفكير المجرد واستخدامه الرموز.
قلة حصيائه اللغوية.

ضعف إدراكه للعلاقات بين الأشياء

5-2- السمات والخصائص الجسمية:

صحته الجسمية غير كاملة، وقد يكون مريضاً نتيجة سوء التغذية
لديه مشكلات سمعية وبصرية أو عيوب أو عاهات أو تشوهات.

5-3- السمات والخصائص الانفعالية:

فقدان أو ضعف ثقته بنفسه.

شرود الذهن أثناء الدرس.

عدم قابليته للاستقرار وعدم قدرته على التحمل.

شعوره بالدونية أو شعوره بالعداء.

نزوعه للكسل والتهاون.

5-4- السمات والخصائص الشخصية والاجتماعية:

قدرته المحدودة في توجيه الذات أو التكيف مع المواقف الجديدة.

انسحابه من المواقف الاجتماعية والانطواء.

5-5- العادات والاتجاهات الدراسية:

التأجيل أو الإهمال في إنجاز أعماله أو واجباته.

ضعف تقبله وتكيفه للمواقف التربوية والعمل المدرسي.

غير متعود على عادات دراسية جيدة.

لا يستحسن الجامعة كثيراً أو يكره الذهاب إلى الجامعة (نهاري، 2009).

2-6- طرق وأساليب علاج سوء التوافق الدراسي:

إن الكثير من حالات عدم التوافق الدراسي تعود إلى أسباب متعددة، ولتحسين مستوى توافق الطالب لابد من التشخيص الدقيق لنقاط الضعف لديه، والبحث عن الأسباب ومن ثم وضع العلاج المناسب وعادة يتم علاج التوافق الدراسي في إطارين: أولهما: توجيه المعالجة إلى أسباب عدم توافق الطالب في دراسته سواء اجتماعية، صحية اقتصادية.

ثانيهما: توجيه المعالجة نحو التدريس أو إلى مناطق الضعف التي يتم تشخيصها في كل مادة من المواد الدراسية باستخدام طرق تدريس مناسبة يراعى فيها الفروق الفردية، وتكثيف الوسائل التعليمية، والاهتمام بالمهارات الأساسية لكل مادة، والعلاقات المهنية الإيجابية بين المدرس والطالب، ويتم تحقيق تلك المعالجات من خلال تحديد الخدمات الإرشادية، والعلاجية المناسبة لكل حالة، ويمكن تقسيم هذه الخدمات إلى:

1- الخدمات الوقائية:

وتهدف إلى الحد من العوامل المسؤولة عن التأخر الدراسي وأهم هذه الخدمات:

1-1- التوجيه والإرشاد الأكاديمي والتعليمي: تتمثل في تبصير الطلاب

بالخصائص العقلية والنفسية، ومجالات التعليم العام والفني والمهني والجامعات والكليات ومساعدة الطلاب على اختيار التخصص أو نوع التعليم المناسب.

1-2- الخدمات التعليمية: وتتمثل في توجيه عناية المدرس إلى مراعاة الفروق الفردية

أثناء التعليم أو التدريس، وتنويع طريقه التدريس، واستخدام الوسائل التعليمية، وعدم إهمال المتأخرين دراسياً.

1-3- خدمات صحية: وتتمثل في متابعة أحوال الطلاب الصحية بشكل دوري ومنتظم وتزويد المحتاجين منهم بالوسائل التعويضية كالنظارات الطبية والسماعات لحالات ضعف البصر أو السمع، وإحالة الطلاب الذين يعانون من التهاب اللوزتين والعيوب في الغدد الصماء وسوء التغذية إلى المراكز الصحية أو الوحدات الصحية المدرسية لأخذ العلاج اللازم.

1-4- خدمات توجيهية: وتتمثل في تقديم النصح والمشورة للطلاب عن طرق الاستذكار السليمة، ومساعدتهم على تنظيم أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية الوعي الصحي والديني والاجتماعي لديهم وغرس القيم والعادات الإسلامية الحميدة وقد يتم ذلك من خلال المحاضرات أو المناقشات الجماعية، أو برامج الإذاعة المدرسية والمجلة المدرسية.

1-5- خدمات إرشادية نفسية: وتتمثل في مساعدة الطلاب على التكيف والتوافق مع البيئة المدرسية، والأسرية وتنمية الدوافع الدراسية، والاتجاهات الإيجابية نحو التعليم والجامعة، ومقاومة الشعور بالعجز والفشل، ويتم ذلك من خلال المرشد الطلابي لأسلوب الإرشاد الفردي أو أسلوب الإرشاد الجماعي حسب حالات سوء التوافق الدراسي.

1-6- خدمات التوجيه الأسرية: وتتمثل في توجيه الآباء بطرق معاملة الأطفال، وتهيئة الأجواء المناسبة للمذاكرة، ومتابعة الأبناء وتحقيق الاتصال المستمر بالجامعة، وذلك من خلال استغلال تواجد أولياء الأمور عند اصطحاب أبنائهم في الأيام الأولى من بدء العام الدراسي وأيضاً من خلال زيارة أولياء الأمور للمدرسة بين فترة وأخرى وكذلك عند إقامة مجالس الآباء والاستاذين.

2- الخدمات العلاجية:

وتهدف إلى إزالة العوامل المسؤولة عن عدم التوافق الدراسي من خلال:

العلاج الاجتماعي.

الإرشاد النفسي.

العلاج التعليمي.

2-1- العلاج الاجتماعي: ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان سوء التوافق الدراسي شاملاً

ولكنه طارئ حيث يقوم المعالج بالتركيز على المؤثرات البيئية الاجتماعية التي

أدت إلى عدم التوافق الدراسي ويقترح تعديلها أو تغييرها بما يحقق العلاج

المنشود.

2-2- الإرشاد النفسي: وفيه يقوم المعالج بمساعدة الطالب غير المتوافق دراسياً في

التعرف على نفسه وتحديد مشكلاته وكيفية استغلال قدراته واستعداداته،

والاستفادة من إمكانيات الجامعة والمجتمع، بما يحقق له التوافق النفسي والأسري

والاجتماعي

ومن المقترحات العلاجية في هذا الجانب ما يلي:

✓ عقد جلسات إرشادية مع الطالب غير المتوافق دراسياً، بهدف إعادة توافق الطالب مع

إعاقته الجسمية والتخلص من مشاعر الخجل والضجر، ومحاولة الوصول به إلى درجة

مناسبة من الثقة في النفس وتقبل الذات.

✓ التعامل مع الطالب الذي لديه سوء توافق دراسي بسبب نقص جسمي، أو إعاقة جسمية

بشكل عادي دون السخرية منه أو التشديد عليه.

✓ تغيير أو تعديل اتجاهات الطالب غير المتوافق دراسياً السلبية في شخصيته نحو التعليم

والجامعة والمجتمع وجعلها أكثر إيجابية.

- ✓ تغيير المفهوم السلبي عن الذات، وتكوين مفهوم ايجابي عنه.
- ✓ مساعدة الطالب غير المتوافق دراسيا على فهم ذاته ومشكلته، وتبصيره بها وتعريفه بنواحي ضعفه، والأفكار الخاطئة وما يعانيه من اضطرابات انفعالية.
- ✓ تنمية الدافع (وخاصة دافع التّعلم)، وخلق الثقة في نفس الطالب.
- ✓ إيجاد العلاقة الإيجابية بين الاستاذ والطالب غير المتوافق دراسيا.
- ✓ عدم إجهاد الطالب بالأعمال الجامعية.
- ✓ عدم إثارة المنافسة والمقارنة بينه وبين زملائه.
- ✓ عدم توجيه اللوم المستمر، عندما يفشل الطالب غير المتوافق دراسيا في تحقيق أمر ما، وعدم المقارنة الساخطة بينه وبين زملاء له، نجحوا فيما فشل هو فيه.
- ✓ تنمية مهارات الاستذكار.
- ✓ تنمية العلاقات الشخصية مع الآباء والمدرسين (سمير طلعت، 2009).

خلاصة:

يعتبر التوافق من المفاهيم الهامة في علم النفس بصفة عامة وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، إذ يعد هدف من أهداف الإنسان التي يحاول تحقيقها بشكل دوري على امتداد سنين حياته آملا في الوصول إلى الاتزان والسعادة حيث يعكس التوافق محاولة الفرد إحداث عملية توازن بين حاجاته النفسية الداخلية ومتطلبات البيئة الخارجية، متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها محاولا بذلك الوصول إلى أكبر قدر ممكن من الرضى والراحة النفسية والاندماج السليم في المجتمع باعتبار ذلك سبيل لتوافقه.

وعليه جاء في هذا الفصل ما يؤكد ذلك ويبينه حيث تناولنا فيه كل من تعريف التوافق وخصائصه وأهميته في حياة الفرد، وأبعاده، ومعاييره المختلفة، وتطرقنا كذلك إلى أهم النظريات العلمية المفسرة له. وختمنا هذا الفصل بالحديث عن التوافق الدراسي ومتطلباته والعوامل المؤثرة فيه، وعلاقته بنجاح العملية التعليمية التعلمية.

الفصل الثالث

التفكير والتفكير الإيجابي

1 : التفكير

- 1-1- تعريف التفكير :
- 1-2- خصائص التفكير :
- 1-3- تعليم التفكير وتنميته :
- 1-4- مبررات تعليم التفكير :
- 1-5- برامج تعليم مهارات التفكير :
- 1-6- نظريات التفكير :
- 1-7- أنماط وأشكال التفكير :
- 1-8- أخطاء التفكير ومعيقاته :
- 1-9- التفكير والصحة النفسية :
- 1-10- مهارات التفكير :

2: التفكير الإيجابي

- 2-1- مفهوم علم النفس الإيجابي :
- 2-2- تعريف علم النفس الإيجابي :
- 2-3- أهمية علم النفس في المجتمع :
- 2-4- مجالات الدراسة في علم النفس الإيجابي:
- 2-5- نماذج واستراتيجيات علم النفس الإيجابي
- 2-6- التفكير الإيجابي :
- 2-6-1- تعريف التفكير الإيجابي
- 2-7- أبعاد التفكير الإيجابي
- 2-8- استراتيجيات التفكير الإيجابي
- 2-9- مهارات التفكير الإيجابي
- 2-10- أهمية التفكير الإيجابي
- 2-11- علاقة التفكير الإيجابي بالصحة النفسية :
- 2-11-1- تعريف الصحة النفسية
- 2-11-2- مقومات الصحة النفسية
- 2-11-3- التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية

خلاصة

تمهيد:

يعد التفكير ظاهرة بشرية انسانية وجد مع وجود الإنسان تقتضيه الحياة اليومية للأفراد من أجل التكيف والتأقلم مع مشكلات الحياة المختلفة، ويتطور الانسان تطور التفكير لديه ويعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم ذات المكانة البارزة التي برزت حديثاً في بحوث العلماء والمختصين، إذ يرتبط نجاح الفرد وتفوقه وتكيفه بما يملكه من قدرة على التفكير الإيجابي.

وفي هذا الفصل نسعى إبراز المفاهيم المختلفة حول مفهوم التفكير والتعريف بمجالاته المختلفة وكذا التطرق إلى خصائصه وأنماطه واستراتيجياته المختلفة ، بالإضافة إلى التعرض التوجه الجديد في علم النفس أو بما يسمى اليوم علم النفس الإيجابي، تعريفه وأهميته وكذا بعض الاستراتيجيات المستخدمة في علم النفس الإيجابي كما نتطرق إلى التفكير الإيجابي في ضوء توجهات علم النفس الإيجابي.

1- التفكير:

1-1- تعريف التفكير:

- التفكير لغة:

عند ابن منظور الفكر هو خاطر في الشيء والتفكير هو التأمل (ابن منظور، ج5، ص65)

- التفكير اصطلاحاً:

تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين التربويين حول تعريف العام للتفكير، إذ قدموا تعريفات مختلفة استناداً إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، فمنهم من يعرفه على أنه عملية سلوكية خارجية، و آخرون يرون أنه عملية داخلية، فالسلوكيون يرون أنه يجب على علم النفس أن يتعامل مع سلوك الفرد الملحوظ بشكل تجريبي أساساً لمعلوماته فالعمليات الداخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة، أما المعرفيون فيقولون أنّ السلوك هو مجرد نتيجة للتفكير ويمكن استعراض أهم التعريفات، التي تناولت التفكير بهدف مقارنتها والوصول إلى تعريف توافقي.

دي بونو (De Bono): يرى أنّ التفكير هو العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه إلى أرض الواقع **كوستا (Costa):** يرى أنّ التفكير هو المعالجة العقلية للمدخلات الحسية، بهدف تشكيل الأفكار من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها .

باريل (Barell): يرى أنّ التفكير بمعناه البسيط يمثل سلسلة من النشاطات العقلية، التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس أما بمعناه الواسع هو عملية بحث عن المعنى في الموقف والخبرة.

أزغود (Ossgood): ويعرفه على أنه تمثيل داخلي للأحداث والمثيرات، الخارجية الموجودة في البيئة.

أما قطامي فيعرف التفكير على أنه عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم، من خلال عملية التفاعل الذهني بين الفرد، وما يكتسبه من خبرات، بهدف تطوير الأبنية المعرفية، والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة.

وعرفته موسوعة علم النفس التربوي بأنه كل نشاط ذهني أو عقلي يتضمن سيلاً من الأفكار تبعته وتثيره مشكلة، أو مسألة تحتاج إلى حل، فهو لا يحدث إلا إذا سبقته مشكلة تتحدى عقل الفرد، فالتفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلاً أو توارداً غير منظم من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن (العتوم وآخرون، 2009، ص19).

سولسو (Solso) : يعرف التفكير بأنه مفهوم يتضمن ثلاثة جوانب أساسية يشير الجانب الأول إلى أن التفكير عملية عقلية معرفية، تتضمن جملة من عمليات المعالجة أو التجهيز داخل الجهاز المعرفي للفرد، وتحدث هذه العمليات داخل الدماغ. أما الجانب الثاني فيشير إلى أنه يستدل على هذه العمليات من خلال سلوك أو مجموعة من السلوكيات، فيما يشير الجانب الثالث إلى أن التفكير موجه أي أنه عملية هادفة نحو حل المشكلات أو توليد البدائل (أبو جادوا ومحمد بكر، 2007، ص28).

كما أنه يعرف على أنه سلسلة متتابعة ومحددة لمعاني، ومفاهيم رمزية تثيرها مشكلة وتهدف إلى غاية (شحاته وآخرون، 2003، ص124).

وتؤكد التعريفات السابقة على تعقد مفهوم التفكير وتعدد أبعاده وتشابكها مما يعكس تعقد العقل البشري، وتعقد عملياته ومع ذلك يمكن القول أن التفكير هو نشاط معرفي يرتبط بالمشكلات، والمواقف المحيطة بالفرد، وبقدرة الفرد على تحليل المعلومات التي يتلقاها عبر الحواس، مستعينا بحصيلته المعرفية السابقة وبذلك فهو يقوم بإعطاء المثيرات معنى ودلالة تساعد على التكيف، والتلاؤم مع المحيط الذي يعيش فيه (العتوم وآخرون، 2009، ص19).

ومما تقدم من تعريفات سابقة يمكن القول بأنّ التفكير يتميز بما يلي

- أنّه نشاط أو سلوك عقلي صادر عن الدماغ.
- أنّه صفة خاصة ببني البشر.
- أنّه سلك غير مرئي أو ملموس.
- أنّه سلسلة من النشاطات الذهنية.
- أنّ له غاية وهي مساعدة الفرد على فهم الموقف أو الخبرة التعامل معها والإدراك والتذكر .

1-2- خصائص التفكير :

- سلوك هادف فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة .
- سلوك تطوري كما نوعا تبعا لتطور الفرد وتراكم خبراته .
- التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومات التي يمكن استخلاصها في موقف ما .
- مفهوم نسبي فلا يعقل لفرد ما أنّ يصل إلى درجة الكمال في التفكير أو أنّ يحقق ويمارس جميع أنواع التفكير .
- يتشكل من تداخل عناصر البيئة التي تجري فيها التفكير وهي الموقف والخبرة.

1-3- تعليم التفكير وتنميته :

أظهرت الدراسات أنّ هناك اجماعا بين العلماء والمربين بخصوص ضرورة تعليم وتطوير المهارات التفكيرية لدى أفراد المجتمع، وفي جميع المراحل العمرية خاصة لدى طلبة المدارس، والجامعات، وذلك بهدف بناء جيل مفكر آخذين بعين الاعتبار أنّ هذه المهارات لا تنمو تلقائيا. ويؤكد ذلك دي بونو (DeBono) أنّه يمكن تعليم التفكير، لأنّ التفكير يبسط

الأشياء، والمواقف، ولا يعمل على تعقيدها، وتميز قطاعي بين تعليم التفكير وتعليم مهارات التفكير حيث تعتبر تعليم التفكير محاولة تهيئة الفرص، والمواقف الذهنية المختلفة، أما تعليم مهارات التفكير فتتضمن اعتبار التفكير مهارة كجميع المهارات الأخرى القابلة للتعلم والتدريب مما يتطلب تعليم الفرد استراتيجيات وعمليات ذهنية تتناسب والمهام التي يقوم بها (العنوم وآخرون ، 2009، ص43).

ولقد ازداد الاهتمام بموضوع التفكير وتعليمه وتنميته في الأوساط التربوية في مختلف البلدان حتى أصبح أحد الاهداف الرئيسية للمناهج الدراسية المختلفة، وذلك شعوراً منهم بأهمية هذا الأمر في تحسين مستوى تعلم الطلبة اضافة إلى ما أشارت إليه الدراسات من انخفاض نسبة عدد الطلبة الذين يملكون مهارات التفكير العليا وهذا بدوره يؤثر على مستوى التحصيل الاكاديمي (محمد هاشم رينا ، 2006، ص102) .

وينظر دي بونو (DeBono) إلى أنّ التفكير على أنه مهارة ذهنية يمكن أن تتحسن بالتدريب والمراس والتعلم ويتم ذلك من خلال إعداد المواقف وتنظيم الخبرات المناسبة، بحث تُكسب الفرد المتعلم المعارف التي تتفاعل في ذاته وتقوده إلى البحث عن معلومات أخرى أبعد وأعمق مولداً معرفة جديدة (العنوم وآخرون ، 2009 ، ص 44).

1-4- مبررات تعليم التفكير:

1-4- **تعقد المجتمعات الحديثة:** التفكير عملية يومية مصاحبة للإنسان بشكل دائم ونظراً لأهمية التفكير وحلجة الافراد له فقد اهتم به منذ القدم غير أنّ هذا الاهتمام كأنّ بسيطاً لأنّ المجتمعات كأنّت اكثر استقراراً وكأنّ حل المشكلة واتخاذ القرارات يعتمد على ما تملّيه عليهم الأطر الاجتماعية لكن مجتمع اليوم لم يعد مستقراً نتيجة التغيرات التي طرأت عليه نتيجة

التطلعات الاجتماعية التي عجلت بهذا التغيير ففي مجتمع معقد ظهرت فيه الحاجة للتفكير بطرق جديدة لم تعد العادات والتقاليد والطرق القديمة كاف لحلها .

4-2- تغيير اهداف التربية الحديثة : لقد تغيرت اهداف التربية الحديثة واصبح الاهتمام بالطفل شاملا من لجميع النواحي بدلا من الاهتمام بجانب واحد وهو الجانب المعرفي وظهرت النزعة إلى تحسين عمليات التعلم والتعليم لتمكين الجيل من مواجهة التغيرات السريعة التي تعيشها المجتمعات ولذا اصبح الاهتمام بالتفكير من مقدمة الأهداف التي تسعى اليها التربية الحديثة اليوم.

4-3- تعليم التفكير يعود على الطلاب من عدة أوجه: أظهرت معظم الدراسات التي تم من خلالها استخدام تعليم التفكير بأنّ هذا النوع من التفكير يعود بالفائدة على الطلاب ففي دراسة ألن 1981 وكوك 1980 والتي تم فيها استخدام برامج وأدوات مختلفة كانّ الهدف منها تعليم التفكير لطلاب المدارس وجامعات أثبت هذه الدراسات أنّ تعليم التفكير يؤثر بشكلٍ ايجابي على العديد من النواحي مثل تكوين تقدير ذاتي ايجابي عند الطلبة، وتحسين التفكير التباعدي، وتحسين الجانب الشكلي واللفظي للإبداع، وتحسين الإنجاز الاكاديمي.

4-4- طبيعة التفكير لا تنمو تلقائيا : إنّ طبيعة التفكير يتطلب تعلماً منظماً هادفاً ومرناً مستمراً حتى يمكن أن يبلغ أقصى مدى له، فالكفاءة في التفكير ليست قدرة طبيعية ترافق النمو الطبيعي للفرد. أما المعرفة في مجال ما لا تكفي وحدها، لا بد أنّ تقترن بمعرفة العمليات العليا للتفكير والتدريب عليها وتطويرها وتميئتها ولا يتأتى ذلك إلا من خلال تعليم التفكير.

4-5- دور التفكير في النجاح الدراس والحياتي: إنّ تعلم مهارات التفكير قد يكون من أهم عمل يمكن أنّ يقوم به الفرد لأنّ التعلم المباشر لعمليات ومهارات التفكير، يساعد على

رفع مستوى الكفاءة التفكيرية للطالب ويعطي احساسا بالسيطرة الواعية على تفكيره. مما يؤدي إلى تنمية الشعور بالثقة بالنفس وهذا يساعده على مواجهة المهمات التعليمية والحياتية (غانم، 2009، ص24).

4-6- المنفعة الذاتية للمتعلم: حيث يصبح المتعلم بعد امتلاكه هذه المهارة قادراً على خوض مجالات التنافس في هذا العصر المتسارع الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق على مدى القدرة على التفكير الجيد والمهارة فيه.

4-7- المنفعة الاجتماعية العامة : وتعني أنّ اكتساب المجتمع لمهارات التفكير الجيد يوجد منهم أفراداً صالحين ذوي دور ايجابي في خدمة مجتمعهم.

4-8- الصحة النفسية : إذ أنّ القدرة على التفكير الجيد تساعد المرء على الراحة النفسية وتمكنه من التكيف مع الأحداث والمتغيرات من حوله، أكثر من الأشخاص الذين لا يحسنون التفكير (الزهراني ، 2008، ص220).

1-5- برامج تعليم مهارات التفكير:

تتنوع برامج تعليم التفكير ومهاراته حسب الاتجاهات النظرية والتجريبية التي تناولت موضوع التفكير ومهاراته ونوضح ذلك فيما يلي:

5-1- برامج العمليات المعرفية:

تركز هذه البرامج على العمليات أو المهارات المعرفية للتفكير مثل المقارنة والتصنيف والاستنتاج، نظرا لكونها اساسية في اكتساب المعرفة ومعالجة المعلومات، وتهدف هذه البرامج إلى تطوير العمليات المعرفية، وتدعيمها كطريقة يمكن من خلالها تطوير القدرة على التفكير .

5-2- برامج العمليات فوق المعرفية :

تركز هذه البرامج على التفكير كموضوع قائم بذاته وعلى تعليم مهارات التفكير فوق المعرفية التي تسيطر على العمليات المعرفية وتديرها ومن أهمها التخطيط، والمراقبة، والتقييم، وتهدف إلى تشجيع الطلبة على التفكير نحو تفكيرهم، والتعلم من الآخرين وزيادة الوعي بعمليات التفكير الذاتية (جروان ، 2007، ص 30).

5-3- برامج المعالجة اللغوية والرمزية:

تركز هذه البرامج على الأنظمة اللغوية والرمزية كوسائل للتفكير والتعبير عن نتائج التفكير في أن واحد وتهدف هذه البرامج إلى تنمية التفكير في الكتابة والتحليل وفي برامج الحاسوب المختلفة .

5-4- برامج التعلم بالاكتشاف:

تركز هذه البرامج على أهمية تعليم اساليب واستراتيجيات للتعامل مع المشكلات والتي تهدف إلى تزويد الطلبة بعدة استراتيجيات لحل المشكلات في المجالات المعرفية المختلفة، وتشمل هذه الاستراتيجيات كلا من التخطيط، وإعادة بناء المشكلة، وتمثيل المشكلة بالرموز، والصور، والرسوم البيانية، وإيجاد الدليل والبرهان على صحة الحل.

5-5- برامج تعليم التفكير المنهجي:

وقد تبنت هذه البرامج منحى بياحيه في النمو المعرفي من أجل تزويد الطلبة بالخبرات، والتدريبات التي تنقلهم من مرحلة العمليات المادية المحسوسة، إلى مرحلة العمليات المجردة التي يبدأ فيه تطور التفكير المنطقي والعملية وتركز هذه البرامج على الاستدلال والتعرف على العلاقات ضمن محتوى المواد الدراسية المختلفة(الاشقر ، 2011، ص60).

1-6- نظريات التفكير:

لقد تطرقت غالبية النظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التفكير وحاولت تفسيره، وفق مبادئها، ومفاهيمها، ويمكن تلخيص هذه النظريات وفق ما يلي:

1-6- النظرية السلوكية: اعتبرت المدرسة السلوكية أن الخبرة والتعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة، هي بمثابة التفكير ويرى السلوكيون الجدد أن المثيرات الضمنية والتعزيزية تعب دوراً هاماً في تشكيل السلوك وحدث التعلم، من خلال الدور الذي تلعبه المثيرات في تنمية التفكير، والاستفادة من معلومات الذاكرة، ويعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم، هو بمثابة اعتراف السلوكيون الجدد بدور التفكير، لأن الخبرة لا يمكن أن تحدث دون التخزين في الذاكرة والاسترجاع لهذه الخبرات عند الحاجة.

2-6- النظرية المعرفية: ترى النظرية المعرفية أن التفكير هو سلسلة من النشاطات المعرفية غير المرئية، التي تسير وفق نظام محدد، ويلعب الدماغ دوراً مباشراً في تنظيمها، بحيث تنمو وتتطور مع نمو الفرد معرفياً، وفق عوامل الخبرة، والنضج، وتتبلور موقف النظرية من خلال دراسة الأسس الفسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات، ونظرية بياجيه.

1-2-6- الاتجاه الفسيولوجي: حاول هذا الاتجاه ربط سلوك الإنسان مع ما يجري داخل الجسم من عمليات فسيولوجية عديدة في الجهاز العصبي، والغدد، والحواس، وغيرها كما أن محاولة التفكير يتطلب ما يجري داخل الدماغ بدل التركيز على محاولة فهمها كعملية معرفية مجردة، لذلك فإن دراسة التفكير تتطلب معرفة مناطق الإدراك، والانتباه، والحواس، واللغة، والذاكرة، والتعلم، وغيرها والتعرف على طبيعة تركيب هذه المناطق، ودورها في ضبط هذه العمليات المعرفية، ومعرفة آلية انتقال المعلومات في الأجزاء حتى يحدث التفكير.

6-2-2- اتجاه معالجة المعلومات: يفترض اتجاه معالجة المعلومات أنّ التفكير يحدث نتيجة سلسلة من العمليات المعرفية للمعلومات الحسية القادمة من البيئة الخارجية كالكشف عن المثبرات والتّعرف عليها، واختيار الاستجابة المناسبة، حيث يرى هذا الاتجاه أنّ الاستجابة هي نتيجة عدد من العمليات كإدراك المثبر، وترميزه، والاسترجاع من الذاكرة، وتكوين المفاهيم، واتخاذ الاحكام، واستخدام اللغة .

6-2-3- نظرية بياجيه في النمو المعرفي:

يعتقد بياجيه أنّ هناك وظيفتين اساسيتين للتفكير هما التنظيم والتكيف وتتمثل وظيفة التنظيم من خلال نزعة الفرد إلى ترتب وتنسيق الأنشطة المعرفية بشكل متكامل بينما تشير وظيفة التكيف إلى نزعة الفرد إلى التلاؤم والتألف مع البيئة الخارجية ويتحقق التكيف من خلال التمثيل والاستيعاب حيث يتحقق التمثيل عن طريق دمج الفرد للمعلومات داخل البناء المعرفي حتى يتحقق الفهم والادراك تغير خارجي في صورة الشيء لتتناسب مع ما يعرفه بينما الاستيعاب من خلال نزعة الفرد لتغيير تراكيبه المعرفية لتواجه مطالب البيئة الخارجية تغيير داخلي للبنية المعرفية حتى تتناسب مع مثبرات البيئة الخارجية

وقد أكدت نظرية بياجيه على أهمية تطور التفكير وفقاً لمراحل النمو المعرفي، التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم، ونزعات التكيف الداخلية، والخارجية في كل مرحلة من مراحل النمو المعرفي، والمتمثلة في ما يلي:

1. مرحلة العمليات الحسية الحركية
2. مرحلة ما قبل العمليات العقلية
3. مرحلة العمليات المادية
4. مرحلة التفكير المجرد

6-2-4- نظرية فيجوتسكي: يعتقد فيجو تسكي أنّ هناك تطور من الاشكال الدنيا إلى الاشكال العليا من التفكير خلال عملية النمو والتطور ولذا هناك انتقال للتحكم من البيئة للفرد من التنظيم الخارجي إلى التنظيم الذاتي ويؤكد فيجوتسكي أنّ التفكير له أصل اجتماعي حيث ينمو مع التطور النفسي والاجتماعي لذلك فإنّ افضل اشكال التفكير الإنساني التي تمر من جيل إلى جيل من خلل التفاعلات الاجتماعية.

6-3- النظرية الجشتالطية: أشار كوهلر رائد هذا الاتجاه إلى تحقيق الفهم الكلي للظواهر حيث اعتبر أنّ الكل لا يساوي مجموع الاجزاء، وترى هذه النظرية أنّ التفكير يجب أن يتم بصورة كلية، من خلال النظرية الكلية للموقف، وادراك العلاقات القائمة بين عناصر الموقف، مما أدى إلى تحديد ما عرف بالتعلم بالتبصر، الذي يعتمد على الرّبط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل.

1-7- أنماط وأشكال التفكير :

تتنوع أنماط التفكير في مناحي ذهنية مختلفة تستلزم نتائج معرفية متعددة وتتضمن ثلاثة جوانب أساسية هي:

التفكير عملية معرفية في العقل.

التفكير عملية موجهة تنتج سلوكا يحل مشكلة

التفكير علميه عقلية تتضمن اجراءات للمعلومات الموجودة في التنظيم العقلي (سعاد جبر، 2015، ص199)

تشير مراجع التفكير إلى أنماط وأشكال متعددة من التفكير وتؤكد العديد من الدراسات التربوية إلى تصنيفات عديدة لتفكير وفق أشكاله المتناظرة أنماطه ومنهجيته المتعددة ومن تصنيفات أشكال التفكير تقسيمه الأشكال الأولية والأشكال المركبة أو الأشكال السطحية

والعميقة كما تم شرحه سابقا وبعض النظر عن أسلوب تصنيف التفكير فإنه سوف نستعرض أهم هذه الأنماط أو الأشكال دون الاعتماد على معيار محدد وهي :

7 - 1 - التفكير الحسي : وهو من أبسط أشكال التفكير حيث يتعامل الفرد مع من يستطيع مشاهدته أو سماعه فقط اي أنّ المثيرات الحسية يجب أن تكون مصاحبة لعملية التفكير ويعتمد هذا النمط من التفكير على التآزر الحسي الحركي تجاه المثيرات والمواقف مما يعطي هذا التآزر سيطرة على تفكير الفرد.

7 - 2 - التفكير المادي: ويعتمد هذا النمط من التفكير على القدرة على إبراز البيانات والوقائع المادية والحسية، لإثبات وجهة نظر، أو تدعيم سلوك معين لذلك فإنّ الفردي يفكر ويتذكر ما هو مادي وواقعي فقط، ولا يتفاعل مع المواقف التي تتطلب التفكير المجرد والافتراضات الغيبية.

7 - 3 - التفكير المنطقي: وهو التفكير الذي يمارسه الفرد عند محاولة بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء، ومحاولة معرفة نتائج أعمال الناس ويتضمن التفكير المنطقي محاولة الحصول على أدلة تؤيد أو تنفي أعمال الفرد، أو وجهات نظره .

7 - 4 - التفكير التحليلي : ويتناول القدرة على تحليل المثيرات البيئية إلى أجواء منفصلة يسهل التعامل معها والتفكير فيها بشكل مستقل .

7 - 5 - التفكير التركيبي : ويتمثل بالقدرة على وضع المثيرات المفصلة مع بعضها البعض للإنتاج مثير قابل التفكير .

7 - 6 - التفكير التمييزي : وتتمثل بالقدرة على تمييز الظروف والعوامل المحيطة بموقف معين قبل التوصل إلى اتخاذ القرارات المناسبة حول الموقف، أو وضع خطة للحل (العتوم، 2012، ص218).

7 - 7 - التفكير المجرد: وهو عملية ذهنية تهدف إلى استنباط النتائج واستخلاص المعاني المجردة للأشياء، والعلاقات بواسطة التفكير الافتراضي، من خلال الرموز، والتعاميم، والقدرة على وضع الافتراضات والتأكد من صحتها .

7 - 8 - التفكير الاستنتاجي : وتتمثل في قدرة الفرد على زيادة حجم العلاقات القائمة على المعلومات المتوفرة، من أجل الوصول إلى نتيجة محددة، من خلال التفكير العميق والموضوعي.

7 - 9 - التفكير الاستقرائي : وهو عملية استدلال عقلي تهدف إلى التوصل إلى استنتاجات أو تعميمات مستفيدة من الأدلة المتوفرة، أو المعلومات التي حصل عليها الفرد، من خلال خبراته السابقة.

7 - 10 - التفكير الاستنباطي : وهو عملية استدلال منطقي تهدف إلى التوصل لاستنتاجات أو معرفة جديدة، معتمداً على الفروض و المقدمات المتوفرة للفرد .

7 - 11 - التفكير الاستكشافي : ويتحقق هذا التفكير من خلال القدرة على ربط العلاقات، ومحاولة اكتشاف الأشياء، وتفسيرها، من خلال أسلوب طرح الأسئلة الهامة، حول المواقف الجديدة التي يتعرض لها الفرد في حياته.

7 - 12 - التفكير الاستبصاري : وهو التفكير الذي يصل فيه الفرد إلى الحل معرفياً، من خلال تحليل الموقف، وإدراك العناصر المتضمنة فيه، وفهمه بصورة كلية، معتمداً على الخبرات السابقة، وقدراته الذاتية .

7 - 13 - التفكير التباعدي : وهو التفكير الذي يتضمن إنتاج العديد من الحلول أو الاستجابات المختلفة دون تقييد لتفكير الفرد بقواعد محددة مسبقاً كالتفكير الابداعي

7 - 14- التفكير التقاربي : ويتضمن هذا النمط من الفرد أن يسير وفق خطة منظمة، تستند إلى قواعد محددة مسبقاً، لتؤدي إلى نتيجة محددة كالتفكير الناقد (المرجع السابق، ص219)

7 - 15- التفكير الناقد : وهو التفكير الذي يعمل على تقييم مصداقية الظواهر، والوصول إلى أحكام منطقية، من خلال معايير وقواعد محددة، محاولاً تصويب الذات وإبراز درجة من الحساسية نحو الموقف، والسياق الذي يرد فيه وصولاً إلى حل مشكلة ما، أو فحص، وتقييم الحلول المطروحة أمام الفرد.

7 - 16- التفكير الابداعي : وهو تفكير يتضمن توليد وتعديل للأفكار، بهدف التوصل إلى نواتج تتميز بالأصالة، والطلاقة، والمرونة، والافاضة، والحساسية للمشكلات، والتفكير الابداعي يعتمد على الخبرة المعرفية السابقة للفرد، وعلى قدرة الفرد في عدم التقيد بحدود قواعد المنطق، أو ما هو بديهي، ومتوقع من قبل الناس .

7 - 17- التفكير الجانبي : ويقصد به التفكير الذي يسعى إلى الإحاطة بجوانب المشكلة، من خلال توليد المعلومات غير المتاحة عن المشكلة، وقد اعتبر دي بونو (DeBono) هذا النوع من التفكير رديفاً لما سماه الإبداع الجاد.

7 - 18- التفكير العامودي : هو التفكير الذي يحرك الفرد إلى الأمام بخطوات تتابعية، ومنطقية ومدروسة، بشكل جيد، واعتبر دي بونو (DeBono) هذا النوع من التفكير معيقاً للتفكير الابداعي لعدم قدرته على توليد البدائل الجديدة، وغير المألوفة.

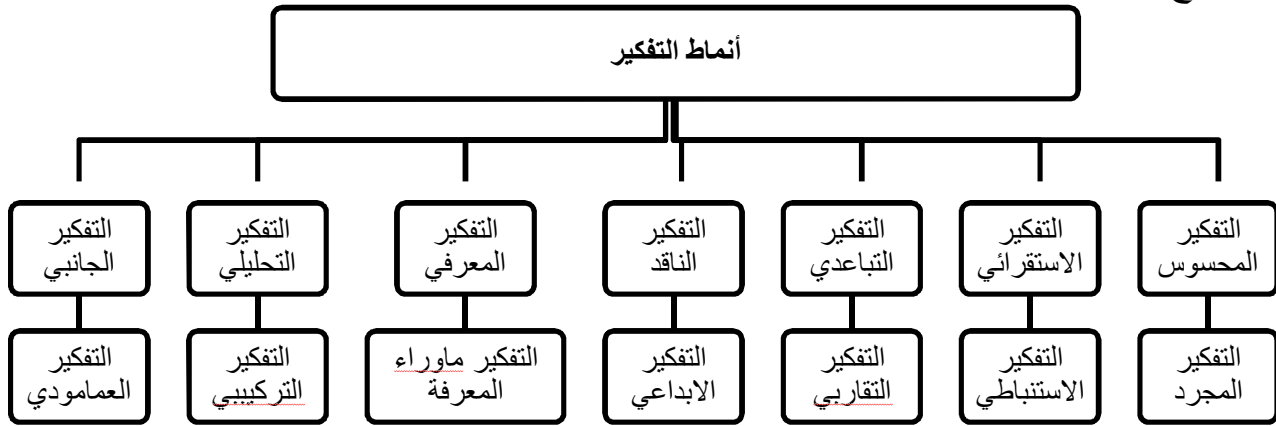
7 - 19- التفكير التأملي : هو التفكير الذي يتأمل فيه الفرد الموقف الذي أمامه، ويحوّله إلى عناصر ويرسم الخطط اللازمة لفهمه، بهدف الوصول إلى النتائج التي تتطلبها الموقف، وتقويم النتائج في ضوء الخطط الموضوعية، وهذا النمط من التفكير يتداخل مع التفكير

الاسبصاري ومع التفكير الناقد، حيث أنّ التفكير الناقد هو تفكير تأملي لما يتطلبه الأخير من وضع فرضيات واختبارها بطريقة تقاربية.

7 - 20- التفكير ما وراء المعرفي : وبعد هذا النمط من التفكير من أعلى مستويات التفكير حيث يتطلب من الفرد أنّ يمارس عمليات التخطيط والمراقبة والتقويم لتفكيره بصورة مستمرة كما يعد من أنماط التفكير الذاتي المتطور والذي يتعلق بمراقبة الفرد لذاته وكيفية استخدامه لتفكيره أنّه التفكير في التفكير.

7 - 21- التفكير عالي الرتبة : ويعرف بأنّه التفكير الغني بالمفاهيم والذي يتضمن تنظيمًا ذاتيًا لعملية التفكير ويسعى إلى الاستكشاف والتساؤل خلال البحث والدراسة أو التعامل مع مواقف الحياة المختلفة (المرجع السابق، ص220)

ويمكن إعادة تصنيف أشكال التفكير المختلفة في ضوء خصائصها على شكل نمط ثنائي القطب، حيث يحتمل كل نمط قطبين متعاكسين من حيث الخصائص والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (01) يوضح أنماط التفكير

1-8- أخطاء التفكير ومعيقاته :

يرى الخبير ابراهيم عبد الستار أنه عند التفكير في حل مشكلة معينة، أو فهمها، أو عند التعرض لموقف معين، أو خبرة، تحدث أخطاء في الفهم، والتفسير، والاستنتاج، وإصدار الاحكام، واتخاذ القرارات، مما يشوه صورة الواقع، وبالتالي يسمح بإثارة الاضطرابات النفسية، والوجدانية، والسلوكية، ويرجع ذلك إلى تبني الفرد جملة من المعتقدات والتصورات والادراكات الخاطئة نذكر من بينها :

8 - 1- التهويل والتّهوين: وتتمثل في الميل إلى المبالغة، والتضخيم، في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية واضفاء دلالات مبالغ فيها، كتصوير الخطر، والدمار فيها، ومن الثابت أنّ المبالغة في ادراك نتائج الأشياء يعبر عن خاصية المصابين بالقلق، والاكتئاب، على وجه الخصوص وكثيرا ما تأخذ المبالغة اشكالا مختلفة إذ نجد الفرد يميل إلى تهويل عيوبه، والتّهوين من مزياه.

فالخطأ البسيط يصبح كارثة، أو توجيه نقدٍ عابرٍ يعني إساءةً بالغةً، ومن الجانب الآخر اذا كانت المبالغة والتضخيم من العيوب، التي لا تتلاءم مع الصّحة النفسية فإنّ التقليل من المخاطر الفعلية، قد تكون نتائجه نتائج انفعالية سلوكية مماثلة، تؤدي إلى صعوبة التحرر من مشاعر الذنب وإلى الاندفاع وتكرار التجارب الفاشلة (ابراهيم، ص 307-308).

ان تهويل الموقف والمبالغة في نواتجه، يجعل الفرد يصاب بحالة من الذهول، والانفعال الشديد، الأمر الذي يعكر عليه صفو تفكيره، ويمنعه من التفكير بشكل مناسب لفهم الموقف أو الخبرة ويجاد حل يستدعيه ذلك الموقف (عبد العزيز، 2009، ص27).

8 - 2- التعميم: من أخطاء التفكير أيضا الميل إلى الاحكام المطلقة، والتعميمات المتطرفة، حيث يرى المفكرون منذ زمن بعيد، أنّ التعميم من الأشياء المعارضة للعقلانية،

والتعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثيرٍ من الأمراض خاصة التي تؤثر على الصحة النفسية، فالفرد غير السوي يعمم الخبرات الجزئية على ذاته تعميماً سلبياً (المرجع السابق، ص10).

8 - 3 - الثنائية والتطرف: ويعرف أيضاً بالتفكير المستقطب قد ينزع الشخص إلى التطرف في التفكير حين تكتنفه مواقف تمس الجوانب الحساسة من نفسه، حيث يميل بعض الأشخاص ادراك الأشياء على أنها بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، سلبية أو ايجابية، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً لكن ربما يحتمل أن يكون فيه أشياء ايجابية، ويؤثر هذه النمط من التفكير في العلاقات الاجتماعية والبيئية حيث تتأثر بهذا التفكير.

8 - 4 - التجريد الانتقائي: يرتبط بالتفكير الخاطئ أسلوباً آخرأً يلقي عليه مفهوم التجريد الانتقائي وهو أن يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام، ويؤكد لها في سياق آخر، حيث يركز الفرد على جزء من التفاصيل السلبية، ويتجاهل الموقف ككل (المرجع السابق، ص168).

8 - 5 - أخطاء الحكم والاستنتاج أو القفز إلى الاستنتاجات: في الكثير من الحالات يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير وفهم الحوادث بسبب، توافر معلومات معينة، أو بسبب وجود سياق مختلف، وبعبارة أخرى يحدث السلوك الخاطئ أو المرضي عندما يقفز إلى نتيجة معينة رغم نقص الأدلة، كما أنه من أكثر الأخطاء ذيوعا وشيوعا عندما ينتهي الفرد إلى القراءة الخاطئة للمواقف، والتي تنتج عن القراءة السلبية لأفكار الآخرين في كل صغيرة، وكبيرة وأخطر ما في هذا النوع الاستنتاج السريع أو ما يعرف بالاستدلال التعسفي هو أنه يدفع الفرد إلى أنماط من السلوك والتصرفات الخاطئة، فينسحب الفرد وينزوي في بعض المواقف، ومع بعض الأشخاص بطريقة غير ملائمة، أو يندفع إلى تصرفات عدوانية،

ومصدر هذا السلوك واحدٌ وهو الاستنتاج السلبي السريع، وربط الأحداث ببعضها البعض من دون أن يشير إلى صحة العلاقات بين الأشياء والظواهر.

8 - 6- التناظر المعرفي: وهو اعتناق فكرتين متناقضتين عن شيء واحد، بحيث تؤدي إليه الفكرة الأخرى ومن المهم أن نشير إلى أن الكثير من الجوانب في هذا التناظر ينبع أحياناً بسبب قيم اجتماعية خارجة عن الفرد.

1-9- التفكير والصحة النفسية:

تتبعه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء، وليس الأشياء نفسها، هي التي تحكّم سلوكنا بالاضطراب أو السواء

ولذا اتجه المختصون والباحثون في العلاج النفسي السلوكي المعاصر أيضاً بأن كثير من الاستجابات الوجدانية، والسلوكية، والاضطرابات، تعتمد على وجود معتقدات فكرية خاطئة، يبنها الفرد عن نفسه، وعن العالم المحيط به، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسانيون مفاهيم، وأراء مختلفة عن قيمة العوامل العقلية، والذهنية، والفكرية في الاضطراب النفسي، وتتفاوت هذه المفاهيم فهي عند آدر (Adler) أسلوب الحياة الذي يتبناه العصابي والذهاني وعند البعض تشير إلى اساليب الاعتقاد، ويستخدم البعض مفهوم الفلسفة الشخصية للفرد.

وتحمل بحوث الشخصية الحديثة أدلةً مماثلةً وقويةً على تأثير الاتجاهات الفكرية والعقلية وعمليات التفكير، والابداع على توافق الشخصية، فقد تبين أن الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية، والخاوف، الشديدة غير الواقعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً وقوياً بوجود اتجاهات وافكار، لا منطقية نحو هذه النشاطات، فالشخص يري المواقف الاجتماعية، والاحداث. عوامل مهددة له بناء على قناعاته. وتصورات. وادراكاته، وتفسيراته.

فقد لاحظ سيلقمان ارتباط التناول بالأسلوب التفسيري، وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث، بالطريقة التي يريدونها. ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي، على توقعاتهم الخاصة، في السيطرة على الأحداث المستقبلية، وبالتالي تؤثر التفسيرات في السلوك والمشاعر (فهمي، 2017، ص29).

ولقد لوحظ من خلال الدراسات النفسية، والتربوية، والاجتماعية، أن التفكير له تأثير مباشر على كثير من جوانب الشخصية الإنسانية فالتفكير يؤثر فيما يلي :

- التفكير يؤثر في السلوك.
- التفكير يؤثر في المشاعر والعواطف.
- التفكير يؤثر في الثقة بالنفس.
- التفكير يؤثر في التقدير الذاتي والتقبل الذاتي والاحترام الذاتي.
- التفكير يؤثر في النتائج.
- التفكير يؤثر في الصورة الذاتية.
- التفكير يصنع الملفات في الذاكرة .
- التفكير يؤثر في الجسد.

و تبني المفكرون المسلمون فلسفة جعلت المعرفة والتفكير والتبصر موقعا مهما في العوامل التي تحقق السعادة وتشرح الصدور وفي القرآن الكريم اشارات واضحة تكشف على أن ما علي الإنسان من شقاء وسعادة، ما هو الا مسؤولية ونتاج لفكره، وأنه اذا اراد الإنسان أن يغير من حاله فما عليه الا أن يغير ما بنفسه (عبد الستار، الاكتتاب ،ص 146).

10-1- مهارات التفكير :

تعتبر مهارات التفكير بأنها عمليات معرفية ادراكية، يمكن اعتبارها بأنها لبنات أساسية في بنية التفكير، وتعتبر مهارات التفكير على الدرجة من الأهمية للطلبة في مختلف المراحل الدراسية، إذ حظيت بكم كبير من البحث، والاستقصاء، في الأدب التربوي ونتائج الدراسات والبحوث ويعرف دي بونو *DeBono* مهارة التفكير بأنها القدرة على الأداء بشكل معين في ظروف معينة، بينما يعرفها ويلسون (*Wilson*) بأنها تلك العمليات العقلية التي نقوم بها من أجل جمع المعلومات، وحفظها، وتخزينها، وذلك من خلال إجراء التحليل والتخطيط والتقييم والوصول إلى استنتاجات وصنع القرار (أبو جادو وبكر، 2007، ص74). وهي تتوزع كما يلي:

مهارات التركيز : وتشير مهارة التركيز إلى توجيه انتباه المتعلم إلى مثيرات محددة، من البيئة دون مثيرات أخرى، وثمة مهارتان أساسيتان من مهارات التركيز، تستعملان مبكرا في عمليات التفكير وهما :

1. **مهارة تعريف المشكلات :** وتشير هذه المهارة إلى توضيح المواقف المحيرة، والمثيرة للتساؤل من قبل المتعلم.

2. **مهارة وضع الأهداف :** وتشير إلى تحديد النتائج التعليمية التي يتوقع من المتعلم بلوغها بعد المرور على الخبرة التعليمية التعليمية، ومن المفيد للمتعلم أن يحدد الاهداف بدقة، لأنّ تحديدها بدقة يساعده على تحديد البدائل، التي يمكن التعامل معها.

مهارات جمع المعلومات : وتتضمن هذه المهارة مهارتين فرعيتين هما:

1. **مهارة الملاحظة :** وتشير إلى الحصول على المعلومات من البيئة من خلال توظيف حاسة أو أكثر من حاسة .

2. مهارة صوغ الأسئلة : وتتضمن توضيح القضايا من خلال مهارة الاستقصاء، فالأسئلة الجيدة توجه نحو المعلومات الهامة، ويتم صياغتها بهدف توليد معلومات جديدة.

مهارة التذكر: وهي مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات التي يقوم بها المتعلم بهدف تخزين المعلومات في الذاكرة بعيدة المدى والاحتفاظ بها وتتضمن مهاتين فرعيتين

1. مهارة الترميز: وهي عملية ربط أجزاء صغيرة من المعلومات مع بعضها البعض في الذاكرة بعيدة المدى

2. مهارة الاستدعاء :

مهارات التنظيم : وهي مجموعة من الاجراءات التي تستخدم في ترتيب المعلومات، بهدف فهمها، وفي الوقت نفسه تصبح هذه المعلومات أكثر فاعلية في عملية التنظيم، وتتشكل من ثلاث مهارات هي كما يلي:

1. مهارة المقارنة : يقصد بها العمل على تحديد أوجه الشبه، والاختلاف بين المعلومات المعطاة، أو المعلومات التي يتم البحث عليها، حيث تساعد هذه المهارة على تنظيم المعلومات الجديدة، والمخزنة بطريقة يسهل استرجاعها.

2. التصنيف : وتشير هذه المهارة إلى تجميع الفقرات والمعلومات على أساس من خصائصها المشتركة.

3. الترتيب : وتتضمن اخضاع العناصر أو المفردات إلى تنظيم متسلسل، تبعاً لمعيار معين.

4. التمثيل : مهارة يقوم بها المتعلم من خلالا بتغيير شكل المعلومات الواردة اليه من البيئة الخارجية من خلال اقامة علاقات بين العناصر المحددة

مهارة التحليل : هي مهارة تتجلى في عملية فحص الاجزاء المتوفرة، في المعلومات، والعلاقات فيما بينها، وتوضح مهارة التحليل المعلومات المتوفرة بالتعريف، والتمييز بين

مفرداتها، والصفات، ومن خلال هذه المهارة يتمكن المتعلم من تحديد وتمييز المكونات، والسمات، والاسباب، والافتراضات، و البحث في الخصائص الداخليّة للأفكار وتتضمن أربع مهارات فرعية وهي كما يلي:

1. **تحديد السمات والمكونات:** من خلال هذه المهارة يمكن تحديد خصائص، أو أجزاء شيء ما، من خلال قواعد المعرفة المخزنة، لديه ومن ثم توضيح الأجزاء التي تُكوّن الكل.

2. **تحديد الأنماط والعلاقات :** وتمكن هذه المهارة المتعلم من توضيح العلاقات الداخلية التي تحدد الأنماط والعلاقات.

3. **تحديد الأفكار الرئيسية :** وتسعى هذه المهارة الى تجزئة الموقف الى أفكار جزئية.

4. **تحديد الاخطاء :** تستند هذه المهارة أساسا إلى اكتشاف الأخطاء أثناء العرض المنطقي الذي يتضمن مجموعة من الاجراءات، والمعلومات، وتعمل هذه المهارة أيضا على تصحيح الاخطاء.

مهارات التوليد : تتضمن هذه المهارة استخدام المعرفة السابقة، لإضافة معلومات جديدة بطريقة بنائية، إذ يقوم المتعلم وفق هذه المهارة بالعمل على اقامة صلات بين الأفكار الجديدة المولدة، والأفكار السابقة، من خلال إيجاد بناء متماسك من الأفكار يربط بين المعلومات المولدة، وتحتوي هذه المهارة على مهارتين فرعيتين هما:

1. **الاستدلال :** وتعرف هذه المهارة بأنها نوع من البرهان الاستقرائي والاستدلالي، وتعمل على تحديد، وتوفير العناصر اللازمة، لاستخلاص النتائج المنطقية للعلاقات الاستدلالية المقصودة .

2. **التنبؤ:** تظهر هذه المهارة لدى المتعلم من خلال تصور أو توقع نتائج معينة بالاستناد إلى مواقف معينة

3. التوسع : يقصد بهذه المهارة قدرة المتعلم على التوسع في المزيد من التفاصيل

والشرح والمعلومات ذات العلاقة بالمعرفة السابقة بهدف تحسين عملية الفهم

مهارات التكامل : وتعتبر كأحدى المهارات الرئيسية في تعليم التفكير إلى وضع أو ترتب الأجزاء التي تتوافر فيما بينها علاقات مشتركة مع بعضها البعض بحيث تؤدي إلى أعمق لتلك العلاقات وتتشكل من مهارتين فرعيتين هما :

1. التلخيص : هي قدرة المتعلم على استخلاص العناصر الأساسية في موقف من

خلال فهم مجموع الاستجابات المكونة له.

2. إعادة البناء وتعرف بأنها عملية تغيير البنية المعرفية الموجهة من أجل دمج

معلومات جديدة.

مهارات التقويم : وتشير إلى تقدير النتائج والأفكار التي تم التوصل إليها ويمكن النظر إليها

على أنها عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات بغرض تحديد درجة تحقق الأهداف واتخاذ

الاجراءات بغرض معالجة جوانب القصور وبالتالي توفير متطلبات النمو السليم المتكامل

وتشمل على مهارتين هما:

1. بناء المعايير: وهي وضع مجموعة من المحكّات للحكم على قيمة ونوعية الأفكار اذا

تستند إلى جملة من المبادئ والقواعد المنطقية العقلية

2. التحقق : وتعني تقديم الأدلة والبراهين على دقة المعلومات المقدمة في قضية ما

(أبو جادو و بكر، 2007، ص73-88)

2: التفكير الإيجابي:

2-1- مفهوم علم النفس الإيجابي :

علم النفس الإيجابي هو تيار حديث في علم النفس يقدم منظور جديدا في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية، إنه يركز على دراسة أوجه النماء، والافتقار، والفضائل التي تمكن الافراد والجماعات أن تتطلق وتحقق إمكاناتها، وهو بذلك يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الاسباب المرضية (مصطفى حجازي، 2012، ص20).

بدأ علم النفس الإيجابي يظهر بمثابة عصر جديدا في علم النفس في العام 1998 حين اختاره مارتن سيلقمان (Seligman) الذي يعتبر أب هذه الحركة الحديثة، موضوعا لولايته كرئيس للرابطة الأمريكية لعلم النفس أن هذه المصطلح ابتداء مع ماسلو من رواد التيار الإنساني في العام 1954 في كتابه الدوافع الشخصية، وماسلو هو صاحب مفهوم تحقيق الذات الذي يحتل هرم الحاجات الإنسانية الذي طوره حيث الإنسان مدفوع إلى تحقيق إمكاناته بأقصى طاقاتها (نفس المرجع، ص23)

حيث أطلق سيلقمان (Seligman) ورشة كبري في دراسات علم النفس الإيجابي استقطبت العديد من الباحثين والدراسات حيث ظهرت العديد من المؤلفات المهمة في علم النفس الإيجابي التي تبحث في أسسه وانجازاته، كما تأسست عدة مجالات وأطلقت عدة برامج ماجستير، ودكتوراه في جامعات رائدة أبرزها برنامج علم النفس الإيجابي الذي يديره سيلقمان (Seligman) ذاته في جامعة بنسلفانيا، كما عقدت عدة مؤتمرات، وندوات دولية، وعقدت قمة علم النفس الإيجابي في العام 1999. وعقدت الندوة الأولى في العام 2002 كما عقد في العام 2009 المؤتمر الدولي الاول لعلم النفس لإيجابي الذي ضم ما يقارب

1500 مشارك من مختلف القارات، وفي العام 2008 انشئت الرابطة الدولية لعلم النفس IAPP التي تضم الالاف من الاعضاء من 80 دولة.

وتشير الدّراسات إلى أنّ من بين 44000 مقالة في علم النفس، كيف أنّ 98 بالمائة منها ركزت على القصور الإنساني مثل: الغضب، والقلق، والاكتئاب، وما سواها. كما أنّ علم النفس يضم العديد من الأدلة المفصلة في المرض العقلي والالاف المصطلحات المتعلقة بالاضطرابات، ولا يوجد دليلاً عن السمات الإيجابية.

ويرى العديد من الباحثين أنّ هذه العصر هو عصر علم النفس الايجابي، ويعتبر هذا تطوراً ونمواً كبيراً لعلم النفس حيث تُحصي الدّراسات أنّ علم النفس كان منكباً فقط على دراسة السلبيات ويشيرون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات المختلفة بين عام 1967-2000 وجدوا أنّ هناك 5548 بحثاً نشر عن الغضب 41416 عن القلق و54040 عن الاكتئاب بينما هناك 415 بحثاً عن البهجة 1710 عن السعادة 2852 عن الرضا عن الحياة مما يعني أنّ هناك 21 بحثاً عن الانفعالات السلبية مقابل بحث واحد عن الانفعالات الايجابية لكن توجه البحوث النفسية تغير منذ الثمانيات القرن العشرين فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والامل بمقدار اربع مرات (بشير معمريّة، 2015، ص6).

لذا حتّى سيلقمان (Seligman 2002) على تنمية المواهب، والفضائل، وتحسين حالة الأسوياء وصولاً إلى حالة الازدهار الإنساني، والتّركيز على تعديل الافكار المغلوطة، واستبدال الأفكار التشاؤمية السلبية الانهزامية بالأفكار الإيجابية الواقعية، كما أكد على أنّ تنمية الخصال الإيجابية في الشّخصية واعتبره أمراً ضرورياً، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أنّ لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية،

فهي من أفضل السبل للوصول للهناء، والسعادة النفسية، وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (قاسم، 2009، ص 693).

ويرى عبد الستار إبراهيم أنّ علم النفس الإيجابي (فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدي، ويهتم علماء نفس ذلك الفرع ببحث محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة مرضية، يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، وصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة.

حيث يركز اهتماماته على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الامكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع وابرار افضل ما لديهما والشغل على تعزيزه وصولاً إلى تحقيق السعادة وحسن الحال ويشكل العمل على تنمية الازدهار الإنساني ولقد نشأ بمثابة الرد على الافراط في التركيز على اوجه المرض والاضطراب والقصور لدى الفرد ويتمسك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأنّ في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان هناك أوجه الصّحة وفي مقابل القصور هناك امكانيات الاقتدار وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والامل.

كما أصبحت موضوعاته بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الفترة الأخيرة حيث ظهر حديثاً على السّاحة العلمية العديد من الدّراسات التي تركز على التّوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي والتي من أبرزها التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلا من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية.

وبصفة عامة تتركز جهوده على إثراء القوى الإنسانية الإيجابية القابلة للتعديل عن طريق تنمية قدرات، ومهارات الفرد، وتطويرها كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري .

إنَّ علم النفس الإيجابي ليس تخصصاً جديداً بل هو اتجاه جديدٌ لدراسة السلوك أنه توجه ظهر حديثاً يركز على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان، بعد أن قضى عشرات السنين يهتم بالمشاعر والانفعالات السلبية، هناك جوانب سيئة مريضة مضطربة مظلمة في سلوك الإنسان، أخذت معظم اهتمامات علماء النفس طيلة عقود من الزمن، وهناك أيضاً جوانب طيبة سليمة متوازنة مشرقة في حياة الإنسان أخذت قليلاً من اهتمامات علماء النفس فيما مضى من الزمن. لقد تم التركيز على الاكتئاب وإهمال السعادة وعلى اليأس وإهمال الأمل، وعلى التشاؤم وإهمال التفاؤل، وعلى الانتحار وإهمال حب الحياة، وعلى العجز وإهمال القوة.

كما يتجاوزُ الدَّعوة إلى السَّعادة والتفاؤل وحب الحياة إنه يسعى إلى بدائل أفضل لما سبق من سيكولوجية المرض ليقدم اتجاهاً علمياً يركز على الامكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان.

حيث يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وذلك من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر، وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، لا بالتركيز على هذه الصور المختلفة أو المرضية بل في التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة، وفضائل إنسانية ايجابية (نفس المرجع، ص 12).

كما يعد واحدا من فروع علم النفس التي تهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى الأفراد ومحاولة إظهارها، والتغلب على الطاقات السالبة لديهم والقضاء عليها، ومن موضوعات التي يركز عليها علم النفس الإيجابي مجال التفكير بشكلية الإيجابي والسلبى، وعلى الرغم من أهمية هذا الفرع من فروع علم النفس إلا انه لم يلق الاهتمام بالبحث والدراسة الكافية.

وقد عرف نمو غير مسبوق من خلال عمره القصير في أبحاثه ونظرياته وأطروحاته، كما في تطبيقاته، باعتباره فرعا تطبيقيا في الأساس يعمل على بناء حالة الازدهار الإنساني، وظهر العديد من الباحثين والمنظرين الذين قدموا إضاءات جديدة ومهمة على أوجه الصحة والنماء والفاعلية والاقتدار.

يتضح من خلال ما تقدم أن فلسفة علم النفس وما تضمنه من مفاهيم ومعطيات ومتغيرات، كفيلة على أن يبرز ويحقق فهما علميا ينجز من خلاله استراتيجيات لتدخل سيكولوجي تسمو بالأفراد، والأسر، والمجتمعات لحياة انسانية سامية، مزدهرة، وتجعل من علم النفس من العلوم التي تسهم في بناء حياة ومستقبل أفضل للفرد. إن علم النفس الإيجابي بما يطرحه من متغيرات ايجابية كالتفكير الإيجابي والأمل، والتفاؤل، والثقة بالنفس، قادرا على قيادة النفس نحو الازدهار الإنساني، والنماء نحو حياة أفضل، وتحقيق الصحة النفسية.

ويرى الباحث أن علم النفس الايجابي يؤسس إلى فلسفة أن الانسان بداخله الكثير من المواهب والقدرات والطاقات و الامكانيات، يستطيع الفرد من خلالها اذا تم توظيفها واستثمارها واستخدامها الى حل جميع المشكلات النفسية والصعوبات والاحباطات التي تعترضه في الحياة وهو يدعو في ذلك الى توفير البيئة المناسبة التي تنمو فيها قدراتهم ومواهبهم الى ما هو أفضل..

2-2- تعريف علم النفس الإيجابي:

تعريف سيلقمان:

يعرف مارتن سيلقمان علم النفس الإيجابي بأنه تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي كما يهتم بدراسة الفضائل البشرية، ومكامن القوة داخل النفس البشرية، لتحسين الفرد من المرض (السطحوي، 2014، ص 177).

تعريف محمد نجيب أحمد الصبوة،

يعرف محمد نجيب علم النفس الإيجابي بأنه الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات، والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد، والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها، لإيجاد إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة، ومؤثرة لا تنتظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط، بل تسعى و تنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً (محمد الصبوة: 2008، ص 21).

2-3- أهمية علم النفس الإيجابي في المجتمع:

- ❖ تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الاطفال بالتركيز على الدافعية الداخلية والوجدان الإيجابي والابداع داخل المنازل والمدارس.
- ❖ تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الامل والمعني والتفاؤل ومساندة الذات.
- ❖ تحسين الحياة الاسرية من خلال فهم ديناميات الحب، التلقائية، الأصالة، الالتزام، والانتماء.

❖ تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة، بمساعدة البشر على الاندماج في العمل، وصولاً إلى تحقيق إنجازات، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

❖ تحسين المنظمات، والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف، والشروط التي تعزز الثقة والتواصل.

تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع، والقيم الأخلاقية، والروحية وغرسها في الشخصية المجتمعية (ابو حلاوة، 2014، ص 17).

أما في الجانب التربوي أكد كثير من علماء النفس أن لعلم النفس الإيجابي دوراً فاعلاً في العملية التعليمية، فهو يعمل على تنمية دافعية التلاميذ، وثقتهم بأنفسهم، وتنمية الجوانب الإيجابية، والانفعالية، والإبداعية لديهم، وجعلهم أكثر تفاؤلاً، ومرونة، وأملًا في المستقبل، وهذا بدوره سوف يؤثر تأثيراً إيجابياً في عملية التحصيل والتفوق، لأنه سيفتح أمامهم مجالاً للتركيز، والابداع، والتحمل، والثقة بالنفس، والمرونة في التعامل مع المشكلات التي قد تواجههم في الحياة خاصة .

إنّ مساندة الطالب بصفة عامة، والمضطرب بصفة خاصة وتنمية النواحي الإيجابية لديه من قوة، وتفاؤل وشجاعة، ومثابرة، وأمانة تكون أكثر فاعلية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطالب، أو إزالة مشكلته فقط، وبصفة عامة يعد التعزيز الإيجابي أفضل من التعزيز السلبي خاصة في الميدان التعليمي.

إنّ علم النفس الإيجابي يسهم بدور كبير في تقوية وتنمية شخصية الطالب، وتنمية نواحي القوة لديه، وبالتالي فإنّ ذلك يسهم في تحصينه مما قد يعترضه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية (أحمد، 2010، ص ص 125- 128) .

وتبرز أهمية علم النفس الإيجابي حالياً أنه من بين الأهداف التي يسعى هذا العلم إلى تحقيقها هو تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقه إيجابية .

وقد أكد هاريس وآخرون (Harris,et.al: 2007) على أن علم النفس الإيجابي يلعب دوراً كبيراً في الإرشاد النفسي ، فاستخدام استراتيجيات التسامح والإخاء والتفاعل الإيجابي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى الفرد تُساهم في الارتقاء بمبادئ القوى الإنسانية والمشاركة الفاعلة (Harris,et.al: 2007, P. 3-13).

ويري (Little, K.A.2004) أن علم النفس الإيجابي يركز على دراسة الجوانب الإيجابية من الشخصية وسمات الفرد الإيجابية التي تُساهم في تحسين جودة الحياة ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على هذه الحياة التي يعيشها الفرد، وهذا بدوره يساهم بشكل كبير في تحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي، ومن ثم فإن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد بمعنى البحث عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتمييزها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات ومشكلات وإحباطات في سياق حياته اليومية (Little: 2004, Pp.155-162)

2-4- مجالات الدراسة في علم النفس الإيجابي

- الخبرة الذاتية الإيجابية: ينظر علم النفس الإيجابي ويأخذ في الاعتبار المواقف الإيجابية في الشخصية: الرفاهية الشخصية والسعادة (الماضي) والمتعة الحسية والسعادة (الحاضر)، والمعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل، والأمل، والإيمان، والولاء.

- السمات الشخصية الإيجابية: يهتم علم النفس الإيجابي بالمستوى الفردي للسمات الإيجابية الشخصية: القدرة على الحب والعمل والجرأة والشجاعة، والحس والتذوق الجمالي، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والتطلع، والانفتاح العقلي على المستقبل والموهبة العالية، والحكمة.

2-4-3 الفضائل والمؤسسات المدنية: يهتم علم النفس الإيجابي بمستوى الجماعة والفضائل والمؤسسات المدنية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة، والمسؤولية، والتواضع، واحترام الآخرين، والإيثار، والأدب، والذوق. والاعتدال.

5- نماذج واستراتيجيات علم النفس الإيجابي

5-1- نموذج استراتيجية تنمية مفهوم الذات :

تتضمن هذه الاستراتيجية احترام الذات، واكتشافها، وتنمية الشخصية، كما تتضمن خمسة نماذج للتعامل مع تنمية الذات وهي كالاتي:

- نموذج إعادة التقويم الواقعي: يتضمن أسئلة واقعية وأهداف قابلة للتحقق، ويستخدم الحوار الواقعي.

- نموذج الإنجاز: يعمل على تحقيق الأهداف الشخصية، وتنمية مستوى تحسين الذات.

- نموذج اكتشاف الذات: إعادة تقييم قيم وأهداف الفرد، وتقدير وحب الذات كما هي.

- نموذج الارتباطات الذاتية: استبعاد الارتباط بين الأهداف الذاتية ونظرة الإنسان إلى نفسه على أنه لا يستطيع تحقيق تلك الأهداف.

- نموذج التغلب على نقص الذات: يحاول القضاء على (الأنا) والبحث عن أعلى معنى في الحياة.

5-2- استراتيجيات نموذج إدارة الذات

تعد إدارة الذات بمثابة عملية منظمة تستخدم في سبيل تعليم الطلبة إدارة سلوكهم، وتنقسم إدارة الذات إلى ثلاث فئات وهي كما يلي:

- **المراقبة الذاتية:** يقرر الفرد ما إذا كان قد تمكن بالفعل من العمل في سبيل تحقيق أهدافه أم لا. وإذا كان الطالب لا يزال يؤدي المهمة التي يتم تكليفه بها، فإنه واعي بأنه لا يزال يؤدي المهمة المحددة المطلوبة منه.

- **التقييم الذاتي:** يتضمن قيام الفرد بتحديد مدى تحقيقه للهدف المحدد أم لا، مع نهاية الفترة الزمنية المقررة، وذلك من أجل تحديد مستوى النجاح الذي أحرزه قياساً بالهدف المحدد.

- **التعزيز الذاتي:** يقوم الفرد بتقديم التعزيز الذاتي الإيجابي لنفسه، عندما يسعى لتحقيق الأهداف التي حددها، أو تم تحديدها من قبل المعلم أو ولي الأمر (اليمني، 2012، ص 78-79).

5-3- استراتيجيات نماذج السلامة النفسية :

ويشمل هذا النموذج على ستة أبعاد وهي:

- **قبول الذات:** يشمل التقييم الذاتي الإيجابي والقدرة على الاعتراف بالجوانب المتعددة للذات، والقدرة على تقبل الصفات الإيجابية، والسلبية في صورة متوازنة لقدرات الفرد.

- **الاستقلالية:** تشمل القدرة على الاستقلالية في تحديد القرار، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والقدرة على الرغبة الذاتية على تنظيم السلوك من الداخل.

- الهدف في الحياة: يشمل الشعور بالعرض من الحياة الشعور بالتوجهات والأهداف في الحياة.

- التمكن من البيئة: تشمل شعور الإجابة والكفاءة والقدرة على اختيار المواقف والظروف التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: يشمل علاقات دافئة، وحميمية مع الآخرين، والاهتمام برفاهية الآخرين، والتعاطف معهم.

2-6- التفكير الإيجابي :

تري العديد من النظريات المعرفية العقلية أنّ هناك تفاعل دينامي بين ما هو معرفي عقلي و ما هو انفعالي وما هو سلوكي وهي غالبا عملية متداخلة في ما بينها وتؤسس هذه النظريات مبادئها على أنّ طريقة التفكير ونظام المعتقدات التي يمتلكها الأفراد هي المسؤولة عن العواطف والخبرات والسلوكيات، وأنّ السلوك ما هو إلا ترجمة لنمط التفكير والطريقة التي يفسر بها الأحداث والموضوعات.

وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، واعتبرت أن هناك علاقة دائرية بينهم، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المعني والتقدم والمحاولة، كما أنها تزيد من ثقة الفرد في إمكانية استمراره في الأداء في اتجاه النجاح. (التنبؤ بالتفكير الإيجابي)

ولا يمكن عزل الصحة النفسية للأفراد وتكيفهم النفسي عن المعتقدات المعرفية التي يؤمنون بها فالصحة النفسية الإيجابية ترتبط ارتباطا عضويا بنمط التفكير الإيجابي

وتؤكد الدراسات التي أوردناه في هذه الدراسة على أهمية التفكير الإيجابي على الافراد والمؤسسات في نواحي الحياة المختلفة فالتفكير الإيجابي ينمي الثقة ويزيد من دافعية الافراد ويساعد على حل المشكلات والتحصيل الدراسي كما انه يؤثر على جودة الحياة

2-6-1- تعريف التفكير الإيجابي:

- تعريف مصطفى حجازي:

يعرف مصطفى حجازي التفكير الإيجابي بأنه هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصّور والكلمات المؤدية إلى النمو والنجاح والتوسع انه اتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة وملائمة كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو وضعية (حجازي ، 2012 ، ص83)

ويضيف بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل مع قضايا الحياة المختلفة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها انه ليس مجرد وسيلة او مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات والامكانيات الظاهرة منها كما الكامنة وبانه الاداة الاكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة (نفس المرجع ، ص 85) .

- تعريف أماني سعيدة إبراهيم:

ترى أماني سعيدة سيد إبراهيم بأن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمه وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي، تسعى للوصول لحل المشكلة(اماني 2006 ص89).

ويشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدراته على النجاح، ومن أهم هذه التوقعات أنا افكر إذا أنا أستطيع (I think I can) حيث يرى سيلقمان أنّ الافراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير إما إلى التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي.

كما ينظر إلى التفكير الإيجابي على أنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة، والشخص الناجح هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة. فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض (أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة

وتضيف أماني (أماني سعيدة إبراهيم) بأن التفكير الإيجابي ليس أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية، فذلك ليس من الإيجابية من شيء، التفكير الإيجابي هو على العكس من ذلك ينظر بشكل جدلي إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها في الآن نفسه، ويوازن بينها، وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات في هذه المشكلة، وكيف يمكن الحد من سلبياتها (أماني، المرجع السابق، ص 120). وهناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات إذ يتعين على الشخص رغم عثراته وخيباته وحالات فشله أن يظل إيجابياً في نظره إلى ذاته وقدراته وامكانياته وفرصه وممارساته وأن لا يتسرب اليأس لذاته والحكم عليها وجلدها إذ في مقابل الخيبات هناك العديد من الإنجازات والنجاحات وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وامكانيات وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنة كل هذه الإيجابيات يتعين عليها البناء لتجاوز العثرات والاختافات (أماني، 2006 ص 39).

فالتفكير الإيجابي قادر على تحويل التحديات والصعوبات إلى فرص للتعلم والتعامل مع البدائل واستكشاف الامكانيات وتعظيمها لخدمة نماء الإنسان

2-7- أبعاد التفكير الإيجابي

7-1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.

7-2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية: مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته في اتجاهات سليمة ومفيدة لتنمية رصيده من الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي.

7-3 حب التعلم والتفتح على الخبرة: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة

7-4- الشعور العام بالرضا: الشعور العام بالرضا عن النفس وتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم .

7-5- الرصيد المعرفي الصحي: ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات

7-6- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وبدون تعصب

7-7- تقبل المسؤولية الشخصية: أي أن تتقبل ذلك وتعرف قيمتها، وتقبل الذات يعني ضمن ما يعني قلة الشكوى من حياتك؛ فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.

8-7-8- تقبل الذات غير المشروط: أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها. وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب "الملصقات" أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس و تتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك "بأنني عصابي" أو "انني انطوائي بطبيعتي"، أو " خجول" أو "كسول" أو "هذه طبيعتي" .. إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغيير و تربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها.

بعبارة أخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، و لا يضع عنواناً سلبياً يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييماً ما و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها قُدراتها

9-7-9- المسامحة والأريحية: تبنى معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية بعبارة أخرى تبنى أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمراً مضى وانقضى ومن المؤسف أن تظل مقيداً

9-10- الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات

8-2- استراتيجيات التفكير الإيجابي:

بالرغم من أن التفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفي لابد وأن يقترن بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تيسر وتساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي و من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. وفيما يلي موجز لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي:

وهي استراتيجيات مختلفة التأثير على الذات لبناء اتجاهات ذاتية ودافعية موجهة نحو تحقيق الاداء الناجح(اماني ، 2006 ص109).

8-1- إستراتيجية التحدث الذاتي:

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموما، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة و وسائل الإعلام، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتيا و ربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازما للإنسان، ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية

وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضا بأنه تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناها تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل

الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة.

أما الحديث السلبي للذات فإنه يقود إلى الفشل، ويبدد احترام الذات، والثقة بالنفس، فيستنزف الطاقة الجسدية والذهنية.

وللتحدث الذاتي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار وتحسين الأداء، وتمثل إستراتيجية التحدث الذاتي ميكانيزما داخليا يصل من خلاله الفرد إلى التحدث المعلن والموجه لذاته. (Vocate, 1994- 117)

واستمرار استخدام الفرد لاستراتيجية التحدث الذاتي يمكنه من بناء نسق داخلي فعال يمكنه من التصرف الملائم في المواقف العادية وكذلك المواقف الضاغطة، ويلاحظ زيادة الفعالية الشخصية لمستخدمي هذه الاستراتيجية ويرى أن استراتيجية التحدث الذاتي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات وتزيد من قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها ويلاحظ أن هذه الاستراتيجية استخدمت في عدة مجالات ومع أفراد من أعمار مختلفة (منال، 2014، ص204) .

8-2- إستراتيجية حل المشكلات:

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الإيجابي والسلبي فنجد الشخص السلبي يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي ويتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها.

إن التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

8-3- استراتيجية المثل الأعلى:

تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف (كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا

8-4- إستراتيجية الشخص الآخر:

تساعدنا هذه الإستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

8-5- إستراتيجية إعادة التعريف:

إن الشخص الذي يفكر في نفسه إنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

وبالإضافة إلى ذلك إعادة تعريف بعض المفاهيم المغلوطة والمقلوبة كالفشل والنجاح والمشكلة والاختلاف والاختلاف إلى مفاهيم إيجابية تساهم في بناء الثقة في الذات وزيادة فاعليتها

8-6- إستراتيجية البدائل:

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة. الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأزمات النفسية والعضوية المنتشرة

بكثرة، وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة. يتضح مما سبق تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابية فمنها ما هو داخل الفرد، وهو الحديث الذاتي للفرد وهو أكثر تأثيراً في شخصية الفرد الإيجابية أو السلبية لقوته الداخلية، ومنها ما يكون نتيجة تقليد قدوة مثلي أمام الإنسان، ومنها ما يكتسب عن طريق شخص آخر ورؤية الأمور من منظوره، أو اختيار من بدائل متعددة، وعلى الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقاً مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير الإيجابي، وقامت الباحثة باستخدام الاستراتيجيات سالفة الذكر في البرنامج الحالي لتنمية التفكير الإيجابي لمعلمات الروضة.

8-7- استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير:

يملك الأفراد العاديين الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم، مما يسمح للفرد اكتشاف لجوانب القوة لديه، واستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره.

وتعد استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير، ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير.

ويوضح أن استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير ذو المحتوى التفاوضي تمكن المتدربين من زيادة مراقبة وتقويم أفكارهم، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لميكانيزمات التفكير (منال، 2014، ص205).

2-9- مهارات التفكير الإيجابي

هناك الكثير من المهارات التفكير الإيجابي التي تسهم في تطوير وتنمية شخصية الفرد ليصبح ايجابيا وفعالاً نذكر منها ما يلي:

- مراقبة نوع الافكار وذلك من خلال البحث عن الجانب الجيد واستبعاد الجانب السيئ لما له من انعكاس سلبي على كل من التفكير والسلوك
- التخطيط لليوم التالي وتحديد الأهداف الممكن تحقيقها وترتيبها حسب اولويتها هذا يجعل التفكير منظم ويوفر الوقت مما يساعد الفرد على تحقيق انجازاته
- اكتساب عدد من المعارف والمهارات والسلوكيات في التفكير الإيجابي
- التعرف على الذات وبناء صورة ايجابية
- استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في الحياة اليومية بشكل دائم ومتكرر
- اهمية ادراك المشكلة بطريقة ايجابية لان التفكير السلبي يؤدي إلى عدم حلها من خلال التركيز على الإيجابيات في أي موقف واستبعاد السلبيات مما يعمل على الحد منها وتنظيمها والسيطرة عليها
- العمل على الارتباط بأفراد ايجابيين في الحياة
- تغذية العقل دائماً بالصور والافكار والتخيلات الإيجابية
- ادارة واستثمار الوقت بصفة ايجابية وبطريقة منظمة
- إدارة الذات من خلال مراقبتها وتقييمها وتعزيزها (حداد، 2014، ص80)

2-10- أهمية التفكير الإيجابي:

يقود التفكير الايجابي الفرد الى حل مشكلاته ويحدد اختياراته بطرق فعالة

☒ يعزز الثقة بالذات من خلال الابتعاد عن الانهزامية

☒ يقود التفكير الايجابي الى الرضا عن الحياة والنجاح

✘ تحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار وذلك

من خلال توظيف كل أفضل ما في الطرق العلمية.

✘ تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال زيادة رفايتهم وقدرتهم على التفكير

التفأولي وحل المشكلات.

✘ يحفز على الابداع والابتكار

✘ باعث على التغيير نحو بيئة عمل ايجابية

✘ القدرة على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة بطريقة ايجابية

ويرى إبراهيم عبد الستار أن التفكير الايجابي هو وسيلتنا المضمونة لتعديل السلوك والمشاعر وبالتالي الحياة الاجتماعية في أدق تفاصيلها (عبد الستار، 2008، ص، 120).

2-11 - - علاقة التفكير الإيجابي بالصحة النفسية:

1-11- تعريف الصحة النفسية :

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الانسانية، في تحديد مفهوم الصحة النفسية، وذلك وفقا لخلفياتهم وتخصصاتهم العلمية، ومذاهبهم الفكرية، وهوما جعل الاجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمرا صعبا، ومن خلال هذه التعريفات يمكن تمييز اتجاهين هما ما يلي:

الاتجاه الاول: التعريفات السلبية للصحة النفسية:

يعرف عبد المطلب العاطي الصحة النفسية بالخلو او البراء من اعراض المرض النفسي او العقلي كما يعرفها (منسي، 1998) بانها سلامة الفرد من الاعراض المرضية.

الاتجاه الثاني: التعريفات الايجابية للصحة النفسية:

تعتمد التعريفات الايجابية على أن مجرد غياب المرض والاعراض النفسية ليس كافيا لكي ينجح الفرد في الوفاء بمتطلبات العالم الخارجي والداخلي والتوفيق بينهما فبالضرورة

إضافة غياب العناصر السلبية وتوافر العناصر الايجابية مثل الشعور بالرضا والكفاية والسعادة والتفاؤل والمشاعر الايجابية نحو الذات والآخرين لذلك يعرف هؤلاء العلماء الصحة النفسية من زاوية تحدي المظاهر التي بتوافرها توجد الصحة النفسية حيث يرى الرفاعي 1981 ان الصحة النفسية تمثل الحالة الايجابية التي تميز الفرد وتظهره في مستوى قيامه بوظائفه النفسية بشكل حسن ومتكامل ضمن وحدة الشخصية اما (أشرف محمد عبد الغني 2003) فيعتبر الصحة النفسية حالة تتسم بالثبات النسبي ويكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والالتزان الانفعالي خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس وان يكون ايجابياً يشعر بالسعادة والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته واعياً بإمكاناته قادراً على استخدامها (شريفى، 2014، ص99-100).

وحسب منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من الراحة الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، وليست مجرد عدم وجود المرض . ومن خلال ما تم تقديمه يمكن أن نعرف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً، مع نفسه، وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته، وامكانياته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكوين شخصية متكاملة.

ويذهب اتجاه آخر وهو الاتجاه المعرفي الذي طوره ألبرت اليس حيث يرى أن الصحة النفسية هي سيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية المختلفة كما في الموقف مع الذات وذلك من خلال دحض نظام المعتقدات الخاطئة والسيطرة عليها حيث يتمكن العقل من السيطرة على الحالات الانفعالية السلبية (حجازي، 2004، 43) فالإنسان غير السوي هو الذي يقع صريع المعاناة والاضطرابات والاكتئاب والقلق نتيجة لخلل في نظام المعتقدات أما الشخص المعافى هو الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة للذات والآخرين.

11-2- مقومات الصحة النفسية :

نقصد بالمقومات تلك السمات أو الخصائص التي تتسق مع نظام معين، يشكل وجهة نظر محددة، في رسم المخطط الشخصي السلوكي، والقيمي للصحة النفسية، ولقد تعدد اسهامات الاختصاصيين في هذا المجال كل منهم قدم مخططا، أو لائحة تشكل حالة الصحة النفسية، ويمكن للباحث أن يرصد العشرات من المقومات، والمؤشرات، من قوائم وخصائص الصحة النفسية. والراصد لهذه التعريفات والقوائم يجدها تتقاطع وتتشارك في مقومات نعتمدها في بحثنا هذا وهي كما يلي :

11-2-1 - الاتجاه نحو الذات :

دقة مفهوم الذات تقبل الذات تماسك الهوية الوعي الذاتي نحن هنا بصدد مكون اساسي يتعلق بالوفاق مع الذات وقبولها واحترامها مما يشكل حالة من الوعي الايجابي للهوية وتبرز اهمية هذا البعد من كونها اختلاله يشكل احد ابرز خصائص المرض النفسي والعقلي ان واقعة مفهوم الذات وتقديرها كما هي بإمكاناتها وايجابياتها كما في اوجه قصورها تمثل صفة اساسية للصحة النفسية إن الاتجاه نحو الذات الايجابي يعتبر داعمة اساسية لشخصية الفرد ونشاطها السلوكي.

11-2-2 - تحقيق الذات:

تتمية امكانات الفرد الى اقصى مداها أي تعظيم الامكانات وحسن توظيفها يمثلها فعلا محكما على عافية القوى الحيوية وتحررها من قيود المرض وحدوده

11-2-3 - الاستقلال الذاتي :

التحرر من المؤثرات الاجتماعية السلبية ووعي ضغوط هذه المؤثرات وقواها السلبية نحن هنا بصدد القدرة على التكيف النشط الذي يتجاوز مجرد التبعية والانقياد الذي لا يدل على الصحة النفسية الاستقلال الذاتي يمثل القدرة على الاختيار الحر وتحمل المسؤولية

التكامل: توفر نظرة موحدة للحياة ومقاومة الهواجس والتوازن بين القوى النفسية التي تظل تفاعلاتها.

11-2-4 - ادراك الواقع :

التحرر من الحاجة الى تشويه الواقع ا هنا ايضا تتجلى الصحة النفسية من خلال التعامل مع الحياة انطلاقا من سيادة مبدأ الواقع مقابل الغرق في الاوهام والهواجس والمخاوف وفقدان الصلة بالواقع التي يتصف بها المرض العقلي والنفسي حيث ادراك الواقع يتصف بحسن التقدير وادراك الفرص والامكانيات والايجابيات وتمثل القدرة النشطة على تمثيل الواقع احد ابرز عوامل التكيف والاندماج وتحقيق الذات واتخاذ القرار وحل المشكلات

11-2-5 - السيطرة على البيئة:

القدرة على الحياة والكفاءة في العمل والترويح والعلاقات المتبادلة وحل المشكلات ومواجهة متطلبات الحياتية كما تمليها مختلف الوضعيات تتميز الصحة النفسية على هذا المستوى بالقدرة على ادارة دفة الحياة والقدرة على الانسجام مع الاخرين ببناء علاقات اتعاون معهم كما تتجلى خصوصا في القدرة على حل المشكلات بشكل فعال وايجابي بدلا منا للجوء الى الحلول الهروبية او الدفاعية

11-3-3- التفكير الايجابي وعلاقته ببعض متغيرات الصحة النفسية (نتائج دراسات)

11-1-1 - التفكير الإيجابي والصحة العضوية والانفعالية:

تستحوذ دراسة التفكير الإيجابي على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، نظراً لارتباط تلك السمة بالصحة النفسية والانفعالية والجسدية للفرد، فقد أكدت دراسات متعددة على أن التفكير الإيجابي عامل رئيس من عوامل العيش في صحة، والنجاح في الحياة، فهو يرتبط بأعلى درجات الهناء أو الرفاهة الانفعالية لدي من يعانون مشاكل صحية حادة أو مزمنة، بل إنه يسهم . بالنسبة للمرضى . في جعلهم أكثر احتمالاً وتركيزاً من غيرهم من غير المتفائلين على

المشاكل التي يعانونها بشكل يساعدهم على حل تلك المشاكل كما أنه يسهم في مساعدتهم على التحكم النفسي في الانفعالات عندما يصابون بالأمراض ، كما يسهم في إدراك الفرد لمخاطر تطور المرض الذي يعاني.

ويساعده على التغلب على الضغوط بنجاح، بل النظر إلى المواقف الضاغطة بنظرة إيجابية، والتمتع بالصحة العضوية في مختلف المراحل العمرية التي يمر بها الأفراد سواء أكانوا بالغين أم مراهقين أم من كبار السن.

11-2- التفكير الإيجابي وتحمل الضغوط:

في دراسة للباحثة أماني سعيدة (2005) هدفت إلى التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي، والتعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية، والتخفيف منها، أو إمكانية حلها، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة معرضات للضغوط الحياتية، تم تقسيمها إلى مجموعتين من بينها (30) طالبة، مثلت المجموعة الضابطة و (30) مثلت المجموعة التجريبية، واستخدمت في هذه الدراسة الأدوات التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد (زينب شقير 2003) واختبار التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة نفسها) وتوصلت الدراسة الي ما يلي:

- إن التفكير الإيجابي من خلال البرنامج التدريبي يساهم في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة، من خلال تقنيات واستراتيجيات التفكير الإيجابي، ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات والقيادة الذاتية للتفكير.

11-3- التفكير الإيجابي وجودة الحياة:

في دراسة للباحثة منصور مفرح سعيد (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى طلاب جامعة أم القرى ، وكذلك التعرف على الفروق في متوسطات درجات التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلاب جامعة أم القرى في ضوء (التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، المعدل التراكمي)

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (302) طالبا واستخدم الباحث أداتين للدراسة مقياس جودة الحياة إعداد (منسي محمد عبدالحليم) ومقياس التفكير الإيجابي إعداد (إبراهيم عبد الستار 2010م) مع إجراء بعض التعديلات ليتناسب مع عينة الدراسة، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات الصحة النفسية وجميع أبعاد التفكير الإيجابي

11-4- التفكير الإيجابي وتقبل الذات :

سعت دراسة أحمد محمد الزعبي إلى الكشف عن علاقة تقبل الذات (مجال من مجالات التفكير الإيجابي) بتقبل الآخرين، لدى طلبة جامعة صنعاء وفيما إذا كانت هناك فروق جوهرية بين الجنسين في هذه العلاقة، فضلا عن بيان مدى تزايد، أو تناقص درجة تقبل الذات، وتقبل الآخرين، عند كل من الذكور والإناث

تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، من كليات مختلفة من جامعة صنعاء أظهرت النتائج الدراسة ما يلي:

- وجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين تقبل الذات، وتقبل الآخرين، لدى طلبة الجامعة سواء عند الذكور والإناث

11-5- التفكير الإيجابي وتقدير الذات:

تناولت عبد العزيز حنان (2014) في هذه الدراسة نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات المتمثلة في النوع والتخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة يشار وقد اسفرت النتائج عما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة طلبة الجامعة .

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض لدى طلبة الجامعة.

11-6- التفكير الإيجابي ومهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح:

هدفت الدراسة منال علي (2014) الى بحث أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا بجامعة الطائف بالسعودية استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من 28 طالبة متأخرة دراسيا وزعن الى مجموعتين ضابطة عددها 14 وتجريبية عددها 14 واستخدم مجموعة من المقاييس تؤدي الهدف وخلصت النتائج الى ما يلي:

- وجود فروق بين اداء المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الطموح النفسي ومهارات اتخاذ القرار لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك الى التدريب الذي حصلت المجموعة التجريبية في برنامج التفكير الإيجابي حيث ساهم في زيادة وعي المشاركات بأهمية الطموح بالنسبة للتعامل مع الافكار السلبية ومواجهتها وجعلها تحت سيطرة التفكير الإيجابي فالتفكير الإيجابي عزز فيهن التوجه التفاؤل الذي مكنهن من زيادة مراقبة وتقويم المثيرات الداخلية والخارجية المهددة لطموحهن الاكاديمي وساهم في ذلك ايضا الاستراتيجيات العديدة التي تضمنها البرنامج والتي منها التحدث الذاتي القيادة الذاتية للتفكير والنمذجة القصة المناقشة ومراقبة الذات

- أن تعليم التفكير الإيجابي يزيد من الطموح الأكاديمي ويحسن مهارات الاداء كما أنه يعزز خبرات النجاح والثقة بالنفس.

12-7- التفكير الإيجابي وتنمية مهارات التواصل الاجتماعي

سعت دراسة ايمان رافع دندي (2012) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق في العام

الدراسي (2013/2012) اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في استخلاص نتائج البحث معتمدة على الأدوات التالية:

- مقياس التفكير الإيجابي إعداد (إبراهيم عبد الستار)

- مقياس مهارات التواصل من إعداد الباحثة

بلغ مجموع أفراد عينة البحث 321 مرشدا ومرشدة منهم 31 مرشدا و 290 مرشدة في مدارس التعليم الاساسي والثانوي بمحافظة دمشق

توصل البحث إلى النتائج التالية:

- يمكن التنبؤ بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين النفسيين من خلال التفكير الإيجابي

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل

(اللفظي غير اللفظي) المدركة لدى المرشدين النفسيين

11-8- التفكير الإيجابي وخفض الضغوط الدراسية:

هدف بحث محمد عبد الوهاب (2015) إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية

مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، تحددت عينة

البحث المكونة من 60 طالبة موزعة على مجموعتين إحداها تجريبية 30 طالبة والاخرى

ضابطة 30 طالبة من طالبات السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل من تراوحت أعمارهن

ما بين 18 الى 20 سنة استخدم لهذا الغرض مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الضغط

الدراسية وبرنامج تدريبي للتفكير الإيجابي.

خلصت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي ومهارته (تطوير الذات الافكار

السلبية الجوانب الإيجابية التواصل الاجتماعي) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الضغوط الدّراسية بع تطبيق البرنامج التدريبي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية
- أشارت أيضا نتائج الدّراسة الى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التّفكير الإيجابي في خفض الضغوط الدّراسية لدى طالبات لجامعة حيث لعبت الفنيات المستخدمة اثناء جلسات البرنامج التدريبي دورا مهما في تشجيع الطّالبات على تبني آليات التّفكير الإيجابي، ومهاراته في تغيير أنماط وأساليب تفكيرهن من الجانب السلبي الى الجانب الإيجابي، وتغيير نظرتهن إلى واقع الضغوط الدّراسية وكيفية مواجهتها والتخفيف منها.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل عن التفكير تبرز اهميته للإنسان في حل مشكلاته المختلفة التي تصادفه في الحياة فان لم يكن متسلحا بالتفكير الإيجابي والنظرة الايجابية للمواقف الحياتية فانه لاشك ستعترضه الكثير من الصعوبات التي تحد من قدراته وامكاناته ومكوناته الذاتية كما بينا في هذا الفصل دور التفكير الإيجابي في السلوك الإيجابي والمشاعر الإيجابي ودوره في النجاح والرضا والتفاؤل وتحمل المسؤولية

كما يتضح من خلال ما تقدم أن فلسفة علم النفس الايجابي وما تضمنه من مفاهيم ومعطيات ومتغيرات كفيلة على أن يبرز ويحقق فهما علميا ينجز من خلاله استراتيجيات لتدخل سيكولوجي تسمو بالأفراد والأسر والمجتمعات لحياة انسانية سامية، مزدهرة، وتجعل من علم النفس من العلوم التي تسهم في بناء حياة ومستقبل أفضل

إن علم النفس الايجابي بما يطرحه من متغيرات ايجابية كالتفكير الايجابي والامل والتفاؤل والثقة بالنفس قادرا على قيادة النفس نحو الازدهار الانساني والنماء نحو حياة أفضل.

إنّ دراسة سيكولوجية القوى الانسانية او بما يسمي قوى الاقتدار البشري كفيل ان يصنع لنا شخصية ايجابية في مختلف مجالات الحياة وميادينها التربوية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية. ويرتقي بالفرد إلى تحقيق الصحة النفسية

الفصل الرابع

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

1- منهج البحث :

2- حدود الدراسة :

3- مجتمع الدراسة :

4- الدراسة الاستطلاعية:

5- مقياس التفكير الايجابي :

6- مقياس التوافق الدراسي :

7 - الدراسة الاساسية :

7-1- التذكير بتساؤلات الدراسة :

7-2- المنهج المستخدم :

7-3- حدود الدراسة :

7-4- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

7-5- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

7-6- تصحيح الدرجات لمقياس التفكير الإيجابي :

7-7- تصحيح درجات استبيان التوافق الدراسي

7-8- الاساليب الاحصائية :

تمهيد

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة، سوف يتم من خلال هذا الفصل التطرق إلى الجانب الميداني، حيث خصص هذا الفصل لعرض الاجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في اختيار المنهج المناسب والملائم لحيثيات هذا الموضوع، كما تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وأهميتها بجانب عرض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والتأكد من الخصائص السيكو مترية، من ثبات وصدق ، وعرض والاساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات واختبار الفروض .

1- منهج البحث :

اعتمد الطالب على المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لمتغيرات الدراسة، وكذا مناسبة لدراسة الفروق والعلاقة بين متغيرات الموضوع، كما أن المنهج يتناسب مع أهداف البحث ويحقق الإجابة عن فرضياته، والمنهج الوصفي من المناهج التي تساعد على جمع المعلومات المرتبطة بالموضوع ووصفها، وتحليلها، وتنظيمها.

2- حدود الدراسة :

تحدد الدراسة بالمجالات التالية :

- **المجال البشري :** اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة قسم علم النفس المتدربين في نهاية مرحلة ليسانس (السنة الثالثة) ونهاية مرحلة ماستر (السنة الثانية ماستر) بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة
- **المجال الزمني :** طبقت هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2017/2018، بداية من شهر نوفمبر وديسمبر 2017.

3- مجتمع الدراسة :

يتمثل المجتمع الأصلي لعينة البحث من طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف المتدربين من الموسم الجامعي 2017\2018 والذي بلغ عددهم (610) حيث بلغ عدد الذكور (100) أي بنسبة (16%) بلغ عدد الاناث (510) أي بنسبة (83.60%) والجدول التالي عينة الدراسة

الجدول رقم (01) خصائص مجتمع الدراسة

السنوات	الذكور	الاناث	المجموع
السنة الثانية	26	217	243
السنة الثالثة	16	98	114
السنة الاولى ماستر	16	92	108
السنة الثانية ماستر	42	103	145
المجموع	100	510	610

4- الدراسة الاستطلاعية:

4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

نتوقع من خلال الدراسة الاستطلاعية أن نحقق الأهداف التالية:

- التأكد من جدوى الدراسة التي يرغب الباحث القيام بها وفي هذا الإجراء توفير للوقت والجهد قبل الشروع باتخاذ قرار نهائي.

- تمكين الباحث من استقصاء المعوقات والعقبات التي تعترض سير تنفيذ إجراءات الدراسة الأصلية وبالتالي يتمكن من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات والمعوقات المتوقعة ظهورها عند إجراء الدراسة الأصلية، وبهذا العمل فإن الباحث يعمل على توفير وقته وجهده وهذا يقوده إلى بذل جهود حقيقية في تصميم وتنفيذ وتقويم الدراسة.

- التعرف على عينة بحثه والادوات المستخدمة في الدراسة وتجريب عليها أدوات بحثه ويتأكد من مدى فهم هذه العينة لمفردات هذه الأدوات وبعد ذلك يتأكد من صدق وثبات هذه الأدوات.

تم تحديد ميدان الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية وقد شمل مجتمع الدراسة كل عينة من طلبة الثالثة والثانية ماستر لمبرات والاعتبارات التالية

4-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية من مجتمع البحث من طلبة قسم النفس يتوزعون بين مرحلة ليسانس ومرحلة ماستر السنة الثانية والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (02) خصائص توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

المجموع	المرحلة			
	ماستر 2	ليسانس		
16	10	6	ذكر	الجنس
17	9	8	انثى	
33	19	14	المجموع	

4-3- الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية :

حتى تكون الدراسة لأي موضوع ذات قيمة علمية، ينبغي الاستعانة بأدوات علمية تضبط الباحث، وتبعده عن الذاتية، وتعطي نتائج موضوعية ، يمكن للباحث أن يعممها على المجتمع الأصلي، ففي هذا الدراسة ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب الاعتماد على أداتين هما

- مقياس التفكير الايجابي للدكتور ابراهيم عبد الستار.
- استبيان التوافق الدراسي من إعداد الباحث في مرحلة الماجستير .

5- مقياس التفكير الايجابي :

تعتبر دراسة التفكير الايجابي من الدراسات الحديثة التي تم تناولها بالبحوث الاكاديمية حيث تَقَلُّ فيه المراجع والمعلومات والبيانات .

ولغرض تحقيق أهداف قياس مستوى التفكير الايجابي والوقوف على المقياس المناسب لذلك قام الطالب بالعديد من الاجراءات البحثية نذكر منها:

.مراجعة بعض المؤلفات العربية والاجنبية المترجمة الى العربية والتي تحدثت عن التفكير الايجابي من خلالها تشكلت لدى الطالب رؤية وفكرة صحيح وسليمة عن التفكير الايجابي والاحاطة به.

. راجعنا مجموعة من المؤلفات التي تناولت التفكير الايجابي وابعاده واستراتيجياته وكذا علم النفس الايجابي كتوجه جديد في علم النفس يؤسس للإيجابية والتفاؤل والتوجه الذهني الايجابي نذكر من بينها:

(1) سيكولوجية القوى الانسانية تساؤلات اساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس

الاجباري

(2) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه لمؤلفه عبد

الستار ابراهيم.

(3) كتاب ما وراء التفكير الايجابي لمؤلفه رونت أنتوني

(4) كتاب قوة الفشل 28- طريقة لتحويل عثرتك الى نجاحات فائقة-

(5) عين العقل - دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والاجباري-لإبراهيم

عبد الستار

(6) اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي لمصطفى حجازي

(7) الفشل البناء تحويل الاخطاء الى جسر للنجاح

(8) أساسيات التوجه الذهني ما يحتاج كل قائد معرفته .

بعد الانتهاء من المرحلة الاولى انتقل الباحث الى المرحلة الثانية وهي الاطلاع على الدراسات الاكاديمية من ماجستير ودكتوراه ودراسات بحثية أخرى ومقالات تناولت متغير

التفكير الايجابي والاطلاع على مقاييس هذه الدراسات .

تبين للطالب أن أغلب هذه الدراسات استخدمت المقياس العربي للتفكير الايجابي للباحث ابراهيم عبد الستار ونذكر من بين هذه الدراسات ما يلي:

دراسة عبد المرید قاسم الموسومة ب: **أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (2009)** : هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (إبراهيم، 2008). أسفرت التحليلات الإحصائية عن توافر شروط سيكومترية مقبولة بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية) إلى ٧٣ من حيث الصدق استخدمت طريقة الارتباط بين درجة كل مقياس فرعي بالدرجة الكلية على المقياس الكلي حيث تراوحت (بين 32: 78

دراسة نسرین يعقوب محمد خليل الموسومة بالقيم وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز(2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز، تكونت اللعينة الدراسة من (85) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من (300) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية بجامعة الملك عبد العزيز و(300) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية و(200) طالب من طلاب المرحلة الجامعية بجامعة الملك عبد العزيز تراوحت أعمارهم بين 17-25 سنة. توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس تتوفر فيه الخصائص السيكومترية وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في البيئة العربية وذلك لما تمتع به من صدق وثبات مرتفع، حيث تم التحقق من ثبات المقياس بعدة طرق هي معامل ألفا كرنباخ، التجزئة النصفية، الاتساق الداخلي، وتم حساب الصدق عن طريق الصدق الظاهري (المحكمن)، الصدق العاملي، صدق الاتساق الداخلي

دراسة عبد المرید قاسم تناولت دراسة الفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية هدفت هذه الدراسة الكشف عن وجود فروق في جوانب التفكير

الإيجابي في الشخصية بين مجموعتين من المفحوصين كعينة ممثلة عن المجتمع المصري والمجتمع الإيطالي واعتمدت الدراسة على عينة قوامها (293) من المصريين والإيطاليين طبق أفراد العينتين المقياس العربي للتفكير الإيجابي (عبد الستار إبراهيم 2008) بصورتيه الإيطالية والمصرية وبينت الدراسة انه يتمتع بثبات وصدق عاليين.

دراسة منصور مفرح (2014): تحت عنوان جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب جامعة أم القرى استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس التفكير الايجابي لإبراهيم عبد الستار وتم حساب الخصائص السيكومترية حيث تم التأكد من صدقه احصائيا على عينة استطلاعية وتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين 0.63 و0.72 اما معامل ارتباط ثباته كانت تتراوح بين (0.80 و0.85)

دراسة مهدي كاظم (2010): وتحقق ايضا على من صدق وثبات والخصائص السيكومترية لمقياس العربي للتفكير الايجابي في البيئة العمانية حيث بلغ معامل الفا 0,91 وتم من التأكد من صدقه من بواسطة الصدق التلازمي مع القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم وقائمة بيك الثانية للاكتئاب وظهرت ان النتائج دالة وموجبة مع التفاؤل ودالة وسالبة مع كل من التشاؤم والاكتئاب

دراسة يحي النجار وعبد الرؤوف الطلاع: كانت هذه الدراسة في البيئة الفلسطينية. حيث تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس اذ عرض المقياس في صورته الاصلية على 8 استاذة التربية وعلم النفس بالجامعات الفلسطينية وقد كانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن 85% مما يعني ان المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة(طلبة الجامعة) إذا تم التأكد عن طريق الاتساق الداخلي اذ تبين من الجداول انه توجد ارتباطات دال احصائيا بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ومن جانب اخر وصل معامل ثبات المقياس الى (0.85)

دراسة إيمان رافع دندي (2013): الموسومة بالتفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 32 فرد حيث تم من خلالها التحقق من صدق وثبات المقياس حيث تراوحت معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد التفكير الايجابي بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.45 و 0.79) وهذا يدل على أن ابعاد المقياس تتصف بالاتساق الداخلي اما بالنسبة لثباته في هذه الدراسة فقد طبق اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0,79) وتم ايضا حساب معامل الفا كرونباخ الذي بلغت قيمته (0.88) مما يدل على الاتساق الداخلي للبند

وجد الطالب في جميع ما اطلع عليه في هذا الصدد ما يشير الى أن مقياس التفكير الايجابي لإبراهيم عبد الستار تتميز بالخصائص التالية :

- أ- أكثر ملاءمة حيث تقيس التفكير الايجابي
- ب- أنه يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات فقد تم تطبيقه في بيئات جامعية مختلفة
- ت- تقيس ابعاد التفكير الايجابي بجميع مجالاته
- ث- سهولة التصحيح

1-5- وصف مقياس التفكير الايجابي:

استخدمت الدراسة الحالية المقياس العربي للتفكير الإيجابي الذي أعده في الأصل عبد الستار إبراهيم (2008). ويعتبر اختبار شخصية متعدد الأبعاد أعد ليخدم في المجال الإكلينيكي وغير الإكلينيكي بغرض الكشف على جوانب القوة الإيجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته، فقد تم صياغة المقياس في شكل عبارات بناء على حصر لما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية بلغ عددها (110) في صورته الأولية والذي يتوزع على 10 أبعاد وهي كالآتي:

- 1- **التوقعات الإيجابية والتفاؤل**: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- 2- **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا**: مهارات الشخص في توجيه انتباهه و ذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة و مفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- 3- **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي**: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات.
- ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسي.
- 4- **الشعور العام بالرضا**: الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.
- 5- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين**
تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والتنظر له بمنظور إيجابي و تفتح.
- 6- **السماحة و الأريحية**: أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمر مضي وانقضى ومن المؤسف أن تظل مقيدا به.
أن نتقبل الواقع و ما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضا قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك

فالناجح لا يعرف الشكوي ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته

7- **الذكاء الوجداني**: يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات.

8- **تقبل غير مشروط للذات**: أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها. وتقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب "الملصقات" أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس و تتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك "بأنني عصابي" أو "انني انطوائي بطبيعتي"، أو " خجول" أو "كسول" او "هذه طبيعتي" .. إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغيير و تربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها.

بعبارة أخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، و لا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييما ما و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها قُدراتها

9- **تقبل المسؤولية الشخصية**: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء، هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

التعديلات التي أدخلت على مقياس التفكير الايجابي :

- تعديل الصياغة اللغوية لبعض البنود
 - استبعاد بعض الفقرات المكررة
 - الاستغناء عن المحور العاشر حيث بنوده متضمنة في المحاور الاخرى
- بعد القيام بالإجراءات السابقة أصبح مقياس التفكير الايجابي يحتوي على 78 بندا موزعة كالاتي :

جدول رقم(3) محاور مقياس التفكير الايجابي وعدد بنودها

المحاور	عدد البنود	
1. التوقعات الإيجابية والتفاؤل	8	من 1 الى 8
2. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	8	09 الى 16
3. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	8	من 17 الى 24
4. الشعور العام بالرضا	11	من 25 الى 35
5. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	7	من 36 الى 42
6. السماحة و الأريحية	7	من 43 الى 49
7. الذكاء الوجداني	9	من 50 الى 58
8. تقبل غير مشروط للذات	13	من 59 الى 71
9. تقبل المسؤولية الشخصية	7	72 الى 78

5-2- الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي :

تم توزيع الاستبيان على العينة العشوائية المكونة من 33 طالبا وطالبة(16) ذكر و 17 أنثى) موزعين على مرحلتين (ليسانس 14 طالب والماستر 19طالب)في شهر نوفمبر، 2017 حيث تم حساب معامل صدق وثبات المقياس بطرق مختلفة

- طريقة تقدير درجات المقياس:

يتم تصحيح المقياس وفقا لما ذكره معد المقياس بحيث يعطي الدرجة (1) للتفكير غير الايجابي والدرجة (2) للتفكير الايجابي مع الاخذ بعين الاعتبار عكس درجات التصحيح في العبارات السالبة.

- ثبات مقياس التفكير الايجابي :

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين مختلفتين وهما الفا كرونباخ والتجزئة النصفية .

• طريقة الفا كرونباخ

جدول رقم (4) قيمة الفا كرونباخ لكل مجال من مجالات التفكير الايجابي والمقياس ككل

معامل الفا كرنباخ	المحاور	
0.806	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	.1
0.750	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	.2
0,831	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	.3
0.856	الشعور العام بالرضا	.4
0.674	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	.5
0.683	السماحة و الأريحية	.6
0.851	الذكاء الوجداني	.7
0.831	تقبل غير مشروط للذات	.8
0.730	تقبل المسؤولية الشخصية	.9
0.959	اثبات المقياس	

من خلال الجدول رقم (4) يتبين لنا أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي قدر ب: 0.959 وهي قيمة مرتفعة أي أن المقياس ثابت بقوة

كما نلاحظ أن هناك ثبات في المحاور التسعة للمقياس حيث قدر معامل ألفا كرونباخ من (0,856 إلى 0.674) وهي قيم مرتفعة

ومن خلال نتائج الجدول رقم(04) نستنتج أن مقياس التفكير يتمتع بثبات عال .

- طريقة التجزئة النصفية :

قام الطالب بتقسيم بنود المقياس الى قسمين بنود فردية تحتوي على (39)بندا وأخرى زوجية تحتوي على (39) بندا وبعد حساب معامل الارتباط بين الجزئين باستعمال معامل بيرسون تم تصحيح المعامل بمعادلة سيبرمان بروان حيث حصلنا على معامل ارتباط قدره(0.96)

جدول رقم (5) صدق التجزئة النصفية

الدالة الاحصائية	معامل الثبات		معامل الفا كرونباخ الجزء الثاني	معامل الفا كرونباخ الجزء الاول
	قبل التصحيح	بعد التصحيح		
0.01	0.96.	0.93	0.91	0.92

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أعلاه أن معامل ثبات مقياس التفكير الايجابي مقبولة ودالة احصائيا.

- صدق مقياس التفكير الايجابي

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (33) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة وتم حساب صدق الاتساق الداخلي بطريقتين وهما :

1. حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بند من بنوده
2. حساب معامل الارتباط بين مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام برنامج (spss) .
3. حساب الصدق التمييزي

- صدق الاتساق الداخلي (بين الدرجة الكلية والبنود)

قام الطالب بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وبنود المقياس وكشفت النتائج ما يلي :

جدول رقم (6) معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم البند	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
البند 1	,505**	,003	البند 27	,702*	,000	البند 53	,820*	,000	البند 59	,281	,113
البند 2	,677**	,000	البند 28	,592*	,000	البند 54	,785*	,000	البند 60	,637*	,000
البند 3	,328	,062	البند 29	,347*	,048	البند 55	,568*	,001	البند 61	,318	,072
البند 4	,496**	,004	البند 30	,620*	,000	البند 56	,507*	,003	البند 62	,073	,685
البند 5	,524**	,002	البند 31	,703*	,000	البند 57	,517*	,002	البند 63	,234	,191
البند 6	,572**	,001	البند 32	,601*	,000	البند 58	,679*	,000			
البند 7	,526**	,002	البند 33	,416*	,016	البند 59	,281	,113			
البند 8	,655**	,000	البند 34	,339	,053	البند 60	,637*	,000			
البند 9	,589**	,000	البند 35	,402*	,020	البند 61	,318	,072			
البند 10	,507**	,003	البند 36	,512*	,002	البند 62	,073	,685			
البند 11	,588**	,000	البند 37	,571*	,001	البند 63	,234	,191			

البند 12	574**	,000	دال	البند 38	592*	,000	دال	البند 64	621*	,000	دال
البند 13	592**	,000	دال	البند 39	196	,274	غ/ دال	البند 65	625*	,000	دال
البند 14	406*	,019	دال	البند 40	199	,267	غ/ دال	البند 66	699*	,000	دال
البند 15	129	,001	غ/ دال	البند 41	497*	,003	دال	البند 67	153	,396	دال
البند 16	552**	,000	دال	البند 42	417*	,016	دال	البند 68	625*	,000	دال
البند 17	772**	,000	دال	البند 43	385*	,027	دال	البند 69	483*	,004	دال
البند 18	359*	,040	دال	البند 44	477*	,005	دال	البند 70	410*	,018	دال
البند 19	661**	,000	دال	البند 45	623*	,000	دال	البند 71	371*	,033	دال
البند 20	642**	,000	دال	البند 46	427*	,013	دال	البند 72	357*	,042	دال
البند 21	679**	,000	دال	البند 47	128	,477	غير دال	البند 73	625*	,000	دال
البند 22	471**	,006	دال	البند 48	461*	,007	دال	البند 74	553*	,001	دال
البند 23	377*	,031	دال	البند 49	459*	,007	دال	البند 75	254	,154	غ/ دال
البند 24	346*	,049	دال	البند 50	213	,234	غ/ دال	البند 76	556*	,001	دال
البند 25	659**	,000	دال	البند 51	680*	,000	دال	البند 77	167	,353	غ/ دال
البند 26	760**	,000	دال	البند 52	656*	,000	دال	البند 78	154	,393	غ/ دال

** دالة إحصائياً عند 0.01

يبين الجدول رقم(6) (أن (63) من أصل(78) بندا، ما يمثل نسبة (80 %) من بنود المقياس حققت ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(0.01)، و(0,05) حيث تراوحت قيم هذه الارتباطات من (0.82) إلى (0.35) مما يشير ان هذه البنود تتمتع

بالانساق الداخلي وتتميز بالصدق في حين أظهر النتائج انه (15) بند من (78) غير دالة احصائية تم حذفها.

- صدق الاتساق الداخلي (بين مجموع الدرجة الكلية وأبعاد المقياس)

قام الطالب بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل وكشفت النتائج ما يلي :

جدول رقم (7): معامل الفا كرنباخ لكل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس التفكير

الايجابي

المحاور	معامل الفا كرنباخ	
1.	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0,813**
2.	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	0,811**
3.	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0,796**
4.	الشعور العام بالرضا	0,867**
5.	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0,732**
6.	السماحة و الأريحية	0,752**
7.	الذكاء الوجداني	0,881**
8.	تقبل غير مشروط للذات	0,767**
9.	تقبل المسؤولية الشخصية	0,619**

** دالة إحصائياً عند 01.0

يبين الجدول رقم (07) معاملات الارتباط بين درجة البعد ودرجة الكلية لمقياس التفكير

الايجابي بأنها دالة احصائياً عند 0,01 وتراوحت بين (0.88) و(0.61) مما يشير إلى

أنّ الأبعاد تتميز بصدق عال.

من نتائج الجدولين السابقين رقم (6) ورقم (7) يتضح أن مقياس التفكير الايجابي الذي أعد لقياس التفكير الايجابي يتسم بمعامل صدق عال.

- صدق التمييزي

قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب درجات الكلية لأفراد العينة الاستطلاعية (33) فردا ، ترتيبا تنازليا حسب الدرجة الكلية التي حققتها كل منهم في استجابته على مقياس التفكير الايجابي، ثم تم اختيار أعلى (27%) من الدرجات وعددهم (9) فرد وأدنى (27%) من الدرجات وعددهم (9) فردا، وأخيرا تم إجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) دلالة الفرق في التفكير الايجابي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في مقياس التفكير

الاجبابي

المتغيرات	الدرجات العليا (9)		الدرجات الدنيا (9)		درجة الحرية	ت المحسوبة	القيمة المعنوي	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
التفكير	1.23	0.10	1.83	0.07	16	14,33	0.000	0.01
الاجبابي								

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق رقم (8)، على وجود فروق جوهرية دالة إحصائيا بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في مقياس التفكير الايجابي، حيث بلغت قيمة (ت) (10.98) وهي دالة إحصائية عند (0.05)، والقيمة الاحتمالية (sig) أقل من قيمة (0.05)، مما يعني وجود فروق بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا، وهذا يدل على أن الاستبيان له القدرة التمييزية، مما يعني أن الاستبيان بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي .

6- مقياس التوافق الدراسي :

تم جمع المادة العلمية التي مكنت الباحث من الإلمام بمتغيرات الدراسة، والأفكار المرتبطة بها، إلى جانب تكوّن تصور مقبول عن موضوع الدراسة، والأبعاد والمحاور المتكونة منه

تحضير المقاييس ذات الصلة بموضوع الدراسة، من خلال الاطلاع على أدبيات التراث العلمي، والدراسات السابقة التي تناولت متغير التوافق الدراسي .

بعد الاطلاع على مقاييس الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي أجريت على بيانات محلية وعربية، استبعد الطالب العبارات التي لا تتناسب مع واقع الطالب الجزائري، وبالتالي لا يمكن أن تقيس اتجاهه، واختار مجموعة من العبارات التي رأينا أنها ذات أهمية بموضوعنا.

6-1- مرحلة إعداد الاستبيان :

تم من خلالها الرجوع لتعريفات التوافق الدراسي من وجهة نظر بعض الباحثين، كما تم الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت أبعاد التوافق الدراسي، وذلك بالرجوع إلى الدراسات السابقة، واستخلص الباحث من قراءة الدراسات السابقة التي اطلع عليها سواء العربية أو المحلية اعتمادها على مجموعة من المقاييس التي تعتبر أساسية في قياس التوافق الدراسي وهي كالاتي :

. مقياس يونجمان (Youngman):

الذي يقيس التوافق الدراسي حيث تم تعريبه إلى البيئة العربية من طرف حسين عبد العزيز الدبريني ويتكون المقياس في صورته النهائية من 40 فقرة .

. مقياس هنري بورو (Henri Buro):

حيث أعدّ هنرى بورو مقياسا لقياس التّوافق الأكاديمي للطلبة الجامعيين سنة 1949 ،
وقام بتعديله وإعداده للبيئة المصرية الزيايدي سنة 1964 حيث يتكون من (150)
(بندا أما في صورته العربية فيظم 130 بندا، موزعين على ستة أبعاد هي :

. الاتجاه نحو الدّراسة .

. العلاقة مع الزملاء .

. العلاقة مع الأساتذة .

. تنظيم الوقت وطريقة الاستنكار .

كما قام أيضا الأستاذ بلابل الحباري في دراسة ماجستير بتعديله وتقنيته، ليتلاءم مع
البيئة السعودية، وأيضا قام الباحث أيمن طه عبد العزيز من جامعة الخرطوم بتعديله
ليتماشى مع تلاميذ مرحلة التّعليم الثّانوي، حيث صار عدد بنوده 120 بندا في دراسة
الباحث أيمن طه عبد العزيز ، واستعمله في بحث الحصول على درجة الدكتوراه ، وتواصلت
مع الباحث أيمن طه عبد العزيز الذي يعمل رئيس قسم علم النفس بجامعة الخرطوم من
أجل الحصول على الصّورة الثّهائية لمقياسه ،حيث تم إرساله لي عن طريق البريد
الالكتروني، من أجل الاستفادة منه في بناء استبيان يتلاءم مع تلاميذ المرحلة النهائية من
التّعليم الثّانوي .

بالإضافة إلى الاستعانة بمقاييس أخرى تناولت التّوافق الاكاديمي والدّراسي .

6-2- مرحلة تصميم الاستبيان:

بعد القراءة المتأنية للدّراسات السّابقة، وبعد الاطلاع على المقاييس التي تناولت التّوافق
الدّراسي والتّكيف الأكاديمي، اكتمل عندنا تصور عن الصّورة المبدئية للاستبيان الذي سنعدّه
لقياس التّوافق الدّراسي من حيث عدد الأبعاد ومكوناتها، حيث تم توزيع عبارته وبنوده على
أربع أبعاد ومحاور، هي العلاقة مع الأساتذة، والعلاقة مع الزملاء، والاتجاه نحو الدّراسة،

والاتجاه نحو المذاكرة، واستبعدنا أوجه النشاط الاجتماعي وذلك بسبب فقر المؤسسات التربوية لمثل هذه النشاطات الاجتماعية، والتي نراها مهمة لتنمية العلاقة بين المتعلم والوسط التربوي الذي ينتمي إليه .

6-3- وصف الاستبيان في صورته الأولية :

يتضمن الاستبيان أربعة أبعاد هي كالآتي :

- والاتجاه نحو الدراسة : هو الاقتناع بفائدة التخصص الذي يدرسه وبأهمية المواد التي يتعلمها وأنها تتوافق مع موله وإمكاناته ويضم هذا البعد 19 بندا .
- والعلاقة مع الأساتذة : وهي الشعور بالأمن والاطمئنان اتجاه الأساتذة والتحدث إليهم دون خوف أو قلق ويضم هذا البعد 23 بندا .
- العلاقة مع الزملاء : هو الاندماج مع الزملاء ومساعدتهم والاهتمام بمصالحهم والسرور بمقابلاتهم ويضم هذا البعد 17 بندا .
- والاتجاه نحو المذاكرة : وهو القدرة على تنظيم الوقت والاستفادة منه وكذا القدرة على وضع ملخصات ويضم 14 بندا. حيث كان مجموع بنود الاستبيان ككل 73 بندا

جدول رقم (9) ابعاد استبيان التوافق الدراسي وعدد فقرات كل بعد في الصورة الأولية

الرقم	الابعاد	عدد الفقرات
1	الاتجاه نحو الدراسة	19
2	العلاقة مع الاساتذة	23
3	العلاقة مع الزملاء	17
4	الاتجاه نحو المذاكرة	14
	مجموع بنود المقياس	73

عُرِضت الصورة المبدئية من الاستبيان والذي يحوي على (73) بنداء، على مجموعة من الأساتذة من جامعات مختلفة، جامعة البليدة، جامعة الأغواط ، جامعة باتنة ،جامعة

المسيلة، قصد الوقوف على مدى ملائمة البنود، وصلاحياتها، ومدى ارتباطها للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى مناسبة عبارته للغرض الذي وضعت من أجله، وهل هي مناسبة للمجتمع المستهدف، ومدى انتماء العبارات لمحاور الاستبيان، والتأكد من سلامتها اللغوية و مدى ملائمة طريقة التصحيح لها .

وبناء على آراء الأساتذة التي كانت تتفق على تكرار بعض الفقرات، وعدم انتماء البعض منها إلى محاور الاستبيان، بالإضافة إلى عدم وضوح بعض العبارات، تم اعتماد البنود التي اتفق عليها غالبية الأساتذة وحذف ما اختلف فيه، وإعادة صياغة بعض العبارات الغامضة حتى تكون أكثر وضوحا.

وكانت هذه الخطوة بالنسبة للطلاب مهمة جدا في بناء الاستبيان حيث استأنس واطمان لاقتراحات الأساتذة والجدول التالي يبين الأساتذة الذين ساهموا بأرائهم في بناء الاستبيان وتحكيمة.

جدول رقم (10) الاساتذة الذين أبدوا ملاحظاتهم على استبيان الأولي للتوافق الدراسي

الرقم	الاستاذ المحكم	الجامعة التي ينتمي اليها	الدرجة العلمية
	الدكتور رابح قدوري	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر
	الدكتور عمر عمور	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر
	الدكتور طه حمود	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر
	الدكتور ميلود حميدات	جامعة عمار ثليجي الاغواط	أستاذ محاضر
	الدكتور محمد بوفاتح	جامعة عمار ثليجي الاغواط	أستاذ محاضر
	الدكتور زين الدين ضياف	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر
	الدكتورة سامية براهيمى	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر
	الدكتور نعموني مراد	جامعة البليدة	أستاذ محاضر
	الدكتور محي الدين عبد	جامعة البليدة	أستاذ محاضر
	الدكتورة حواس خضرة	جامعة باتنة	أستاذ محاضر

الدكتورة صالحى حنفية	جامعة باتنة	أستاذ محاضر
----------------------	-------------	-------------

بعد أن أخذنا بآراء الأساتذة، وتم حذف الفقرات التي لا تتناسب مع موضوع الدراسة، وتغيير صياغة بعض الفقرات، وحذف المكرر منها. صار الاستبيان يحتوي في صورته النهائية على (46) بندا، موزعين على أربعة أبعاد، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (11) عدد فقرات كل مجال لاستبيان التوافق الدراسي في صورته النهائية

الرقم	الابعاد	عدد الفقرات	عدد الفقرات الموجبة	عدد الفقرات السالبة
1	الاتجاه نحو الدراسة	10	5	5
2	العلاقة مع الاساتذة	16	12	4
3	العلاقة مع الزملاء	11	7	4
4	الاتجاه نحو المذاكرة	9	7	2
	مجموع بنود المقياس	46	31	15

4-6 - الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي :

- الصدق :

يعد الصدق من أهم الجوانب التي يجب التأكد منها في أي مقياس قبل استخدامه، وذلك للاطمئنان من أن المقياس يقيس بالفعل ما وضع من أجله، ولا يقيس شيئاً آخر، ومن أجل ذلك ، تم حساب الصدق في هذه الدراسة بطريقتين :

- صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع الدرجة الكلية للاستبيان ومجموع درجة كل بعد، وجاءت معاملات الارتباط قوية وفق ما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (12) الاتساق الداخلي بين مجموع الدرجة الكلية ومجموع درجات كل بعد

الدرجة الكلية	الدرجة	الاتجاه نحو الدراسة	العلاقة مع الاساتذة	العلاقة مع الزملاء	الاتجاه نحو المذاكرة
1	.469**	.729**	.842**	.749**	
0.000	.000	.000	.000	.000	
60	60	60	60	60	

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط وهي على التوالي (0.46)، (0.72)، (0.84)، (0.74) موجبة وقوية مما يعكس صدق الاستبيان

- صدق المقارنة الطرفية للاستبيان :

قام الباحث بإجراء صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب درجات الكلية لأفراد العينة الاستطلاعية (60) فرداً، ترتيباً تنازلياً حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته على استبيان التوافق الدراسي، ثم تم اختيار أعلى (27%) من الدرجات وعددهم (16) تلميذاً وأدنى (27%) من الدرجات وعددهم (16) تلميذاً، وأخيراً تم إجراء المقارنة بين درجات المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم(13) دلالة الفرق في التوافق الدراسي بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في استبيان

التوافق الدراسي

المتغيرات	الدرجات (16)	العليا	الدرجات الدنيا (16)	درجة الحرية	ت المحسوبة	القيمة المعنوي (sig)	الدلالة
التوافق الدراسي	المتوسط	الانحراف	المتوسط	30	10.98	0.00	0.01
	102.62	7.7	80.56				

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، على وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا في استبيان التوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة (ت) (10.98) وهي دالة إحصائية عند (0.05)، والقيمة الاحتمالية (sig) أقل من قيمة (0.05)، مما يعني وجود فروق بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا، وهذا يدل على أن الاستبيان له القدرة التمييزية، مما يعني أن الاستبيان بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي .

6-5- ثبات المقياس :

- طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ (Cronback.Alpha) ،مستخدمًا في ذلك البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث أظهرت النتائج أن الاستبيان يمتلك درجة ثبات قوية إذ بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.781) وهي قيمة تجعل من الاستبيان يمتلك ثباتًا مقبولاً، يمكن تطبيقه ميدانياً.

جدول(14) قيمة الفا كرونباخ لاستبيان التوافق الدراسي

عدد البنود	قيمة معامل الفا كرونباخ
46	Alpha= 0.781

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قام الطالب بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات البنود الفردية ومجموع بنود الدرجات الزوجية لاستبيان التوافق الدراسي ،حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.80) وهو معامل نصفي الاستبيان وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون صار يساوي (0.89) مما يشير إلى أن الاستبيان يتميز بمستوى عال من الاتساق الداخلي لبنوده .

7 : إجراءات الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس التفكير الايجابي واستبيان التوافق الدراسي على العينة الاستطلاعية. قام الطالب الباحث القيام بإجراءات الدراسة الأساسية بناءً على تساؤلات الدراسة وفرضياتها .

7-1- التذكير بتساؤلات الدراسة :

- ✓ ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ؟
- ✓ ما مستوى التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة ؟
- ✓ هل توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- ✓ هل توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة؟
- ✓ هل توجد فروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ؟
- ✓ هل توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

7-2- المنهج المستخدم :

يحدد منهج البحث في إطار أبعاد المشكلة واهدافها، وبناء على ذلك فقد استخدم الطالب المنهج الوصفي لتحديد الوضع الحالي للمشكلة المدروسة، والذي يهتم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ، وقياس درجة الارتباط بينهم.

7-3- حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية فيما يلي:

- الحدود البشرية: تمثلت في طلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة للموسم الدراسي 2018/2017

- الحدود الزمنية: تحددت هذه الدراسة زمنيا انطلاقا من شهر ديسمبر 2017

- الحدود البحثية : تتحدد هذه الدراسة من الناحية البحثية في المتغيرات التالية: التفكير الإيجابي . التوافق الدراسي

7-4- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

- عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (207) طالبا وطالبة من مجتمع أصلي يقدر ب (610) وتم اختيار عينة الدراسة من طلبة نهاية مرحلة ليسانس أي السنة الثالثة ومرحلة الماستر 2 للموسم الدراسي 2017 2018 وقد اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة .

جدول رقم(15) خصائص عينة الدراسة

المرحلة * الجنس				
المجموع	المرحلة		الجنس	
	ماستر	ليسانس		
63	39	24	ذكر	
144	40	104	انثى	
207	79	128	Total	

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة قدرت ب 207 طالبة وطالبة أي بنسبة 34% من المجتمع الاصلي وهي نسبة تسمح لنا بالدراسة وتعميم النتائج، حيث بلغ عدد

الذكور (63) طالبا أي بنسبة (10) % من نسبة المجتمع الاصلي . وتمثل (30.40) % من عينة الدراسة أما الاناث فقدر عددهم ب (144) أي بنسبة 23.60% من المجتمع الاصلي، و 70.58% من عينة الدراسة.

- مبررات اختيار عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالنسبة لنهاية مرحلة ليسانس والماستر، نظر لأن في هذه المرحلتين يكون الطالب الجامعي، قد أحاط بجميع مقاييس مناهج الدراسة، التي يُمكنه من خلالها اكتساب وتنمية مهارات، وكفاءات، وقيم، من شأنها أن تساعده على التكيف مع بيئته الاكاديمية والاجتماعية.

7-5- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والاطمئنان على صلاحيتها من حيث الصدق والثبات، قام الطالب بإعداد الاستمارات المناسبة وبعد أخذ الموافقة من المشرف قمنا بتوزيعها على العينة المقصودة بالتعاون مع بعض الطلبة وأساتذة القسم.

تم جمع الاستبيانات ويلاحظ أن هناك استجابة مقبولة من طلبة القسم حيث تم ارجاع كل الاستبيانات مع الاجابة عليها كاملة . قام الطالب بعد ذلك بتفريغ البيانات لرصد النتائج .

7-6- تصحيح درجات مقياس التفكير الإيجابي :

تم تصحيح المقياس وفقا لما ذكره معد المقياس الأصلي يعطى الدرجة (2) للتفكير الايجابي والدرجة(01) للتفكير غير الإيجابي مع الاخذ بعين الاعتبار درجات التصحيح في العبارات السالبة، وبالتالي تكون تقدير درجات الفرد وفقا لما ذكره معد المقياس الاصلي هي مجموع درجاته على البعد أو الدرجة الكلية من ناحية التفكير الايجابي فالدرجة 126 هي

الدرجة المرتفعة في التفكير الإيجابي والدرجة 63 هي الدرجة المنخفضة في التفكير الإيجابي على النحو التالي:

جدول رقم(16) تفسير درجات مقياس التفكير الايجابي

المستوى	الفئة	طريقة حساب الفئات	
تفكير غير ايجابي	94 - 63	94=31+63	
تفكير ايجابي	126 - 95	126=31+95	63= 63. 126 31=2/63

جدول رقم(17) درجات تصحيح مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده

البعد	عدد العبارات	أقل درجة	أعلى درجة	نمط التفكير	
				غير إيجابي	إيجابي
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	7	7	14	7 - 10	11 - 14
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	7	7	14	7 - 10	11 - 14
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	8	8	16	8 - 12	13 - 16
الشعور العام بالرضا	10	10	20	10 - 15	16 - 20
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	5	5	10	5 - 7	8 - 10
السماحة و الأريحية	6	6	12	6 - 9	10 - 12
الذكاء الوجداني	8	8	16	8 - 12	13 - 16
تقبل غير مشروط للذات	8	8	16	8 - 12	13 - 16
تقبل المسؤولية الخصية	4	4	8	4 - 10	11 - 16
الدرجة الكلية	63	63	126	63 - 94	95 - 126

7-7- تصحيح درجات استبيان التوافق الدراسي

تجمع درجات الطالب المحصل عليها في استبيان التوافق الدراسي فالدرجة (135) تشير الى الدرجة المرتفعة أي أن الطالب يتمتع بالتوافق الدراسي والدرجة (45) الى الدرجة المنخفضة أي أن الطالب تواقفه منخفض

وتم تقسيم درجات الطالب الى ثلاث مستويات عالية ، متوسطة، ومنخفضة، ولتحديد هذه المستويات اعتمد الطالب على حساب المدى وطول الفئة وهذا ما يوضحه الجدول فيما يلي :

جدول رقم(18) تفسير درجات استبيان التوافق الدراسي

المستوى	الفئة	طريقة حساب الفئات	
ضعيف	75 -45	$75=30+45$	
متوسط	106 - 76	$106=30+76$	$90=45-135$
مرتفع	135--107	$137=30+107$	$30=3/90$

7-8- الاساليب الاحصائية :

للتحقق من فرضيات الدراسة استخدم الطالب مجموعة من الاساليب الاحصائية في تحليل النتائج وتفسيرها معتمدا على برنامج الاحصائي (SPSS) نسخة 21

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة
- معادلة الفا كرو و معادلة سيبرمان بروان
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقارنة بين العينات
- الاختبار التائي ت لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات العينات باختلاف المتغيرات
- معامل الارتباط بيرسون

خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الاجراءات التي قام بها الطالب أثناء الدراسة الاستطلاعية سمحت له بالتحقق من الخصائص السيكومترية والتي اظهرت ثبات وصدق الاداتين والتي تسمح للطلاب بإجراء الدراسة الاساسية على عينة الدراسة من أجل الوصول إلى معلومات وبيانات عن خصائص الدراسة فيما يخص متغيري الدراسة الأساسية وهما التوافق الدراسي والتفكير الإيجابي .

الفصل الخامس الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :
- 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
- 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:
- 7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة:

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وهذا من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج في الدراسة الحالية، فقد اهتمت الدراسة بمحاولة معرفة مستوى التوافق الدراسي، ومستوى التفكير الايجابي والعلاقة بينهما ثم معرفة دلالة الفروق في مستوى التوافق الدراسي، والتفكير الايجابي، تبعا لمتغير الجنس ومرحلة الدراسة من جهة أخرى، وذلك من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرين .

بعد تطبيق مقياسي الدراسة على أفراد العينة من طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة اعتمد الطالب في تحليل النتائج على النسب المئوية والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون واختبار(ت) وتم عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في جداول إحصائية

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي نصها كالآتي:

مستوى التفكير الإيجابي مقبول لدى طلبة الجامعة في ضوء المناهج الدراسية الحالية:

للتحقق من هذه الفرضية، قام الطالب بحساب الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد عينة الدراسة، على مقياس التفكير الإيجابي، حسب تقدير درجات المقياس ثم قام بتوزيع الطلبة إلى المستويات التي ينتمون إليها حسب درجاتهم المحصل عليها، وبناء عليه تم حساب تكرار الافراد في كل مستوى من المستويات ثم حساب النسبة المئوية.

جدول رقم (19) توزيع العينة على مستويات التفكير الإيجابي بالتكرارات والنسبة المئوية

النسبة المئوية	التكرارات	الدرجة الكلية	
77%	158	126 - 95	نمط التفكير ايجابي
23%	49	94 - 63	نمط التفكير غير ايجابي

تبين من الجدول أعلاه رقم(19) أن معظم الطلبة درجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي في مستوى مقبول، أي في المجال (126/95) وبالتالي فمعظمهم يتركز في المستوى الاول، وهو المستوى المقبول بتكرار قدره (158)، ونسبة مئوية تقدر ب(76.32%)، وهي النسبة المرتفعة والاعلى وتدل على أن عينة الدراسة تتمتع بتفكير ايجابي مقبول بينما في المستوى المنخفض بلغ عدد الطلبة الذين يتسمون بتفكير ايجابي

منخفض بلغ عددهم (49)، بنسبة مئوية تقدر (23.67%). وعليه يتضح أن عينة الدراسة تتمتع بتفكير إيجابي.

ولمعرفة ماهي أكثر الأبعاد في مقياس التفكير الإيجابي شيوعاً، لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقاييس الاحصاء الوصفي، والتي تمثلت في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي العام، وذلك للوقوف على متوسط درجات أبعاد التفكير الإيجابي ومن ثم تحديد أيّاً من هذه الأبعاد شيوعاً، لدى عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي

جدول رقم (20) يوضح ترتيب أبعاد مقياس التفكير الإيجابي حسب المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري	المتوسط	الترتيب	ابعاد مقياس التفكير الايجابي
0,3212	1,6981	1	المسؤولية
0,2851	1,6966	2	الشعور العام
0,285	1,6852	3	السماحة
0,3095	1,6705	4	التقبل الإيجابي
0,2751	1,6546	5	تقبل غير مشروط
0,297	1,6542	6	التفاؤل
0,2764	1,6504	7	حب التعلم
0,2738	1,6204	8	الضبط الانفعالي
0,3065	1,6184	9	الذكاء

تشير النتائج من خلال الجدول رقم (20) أن بعد المسؤولية جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي قدره (1.69)، وهو الأكثر شيوعاً لدى طلبة الجامعة، وفي المرتبة الثانية جاء بعد الشعور العام، بمتوسط حسابي قدره (1,6966)، ويليه بعد السماحة والأريحية بمتوسط حسابي قدره (1,6852)، وجاء بعد التقبل الإيجابي في المرتبة الرابعة، بمتوسط

حسابي قدره (1,6705)، ويليه بعد التقبل غير المشروط للذات، بمتوسط حسابي قدره (1,6546)، وجاء في المرتبة السادسة بعد النفاؤل، بمتوسط حسابي قدره (1,6542)، ويليه بعد حب التعلم في المرتبة السابعة، بمتوسط قدره (1,6504)، وجاء بعد الضبط الانفعالي في المرتبة الثامنة، بمتوسط حسابي قدره (1,6204)، وفي المرتبة الاخيرة الذكاء العاطفي، بمتوسط حسابي قدره (1,6184)، ويلاحظ أنها كلها متوسطات متقاربة جدا.

تبين من الجدول أعلاه رقم (20) أن طلبة قسم علم النفس تتمتع بمستوى مقبول من التفكير الإيجابي، وعليه فرضيتنا المطروحة تحققت، ويعود ذلك إلى أن بعض العوامل والأسباب الأكاديمية، والاجتماعية والانفعالية، ساهمت بتمتع الطلبة بالتفكير الإيجابي، التي وفرتها المناهج الدراسية في العلوم الاجتماعية وخاصة علم النفس الذي يبحث في الظاهرة الانسانية، وقدرة مواضيعه على فهم السلوك الانساني، وطرق تطوره، و تغييره، ولاشك أن طلبة قسم علم النفس استفادوا من تلك الخبرات والمعارف الاكاديمية التي تقدمها مناهجهم ومقرراته

وقد يعزو الطالب ذلك إلى أن المقاييس التربوية، والنفسية، والتي تشكل نسبة مهمة من المناهج الدراسية في كلية العلوم الاجتماعية، تؤثر في تعزيز التفكير الإيجابي، وتمميته لدى الطلبة وتزويدهم بثقافة تربوية ونفسية تجعلهم قادرين على مواجهة مصاعب الحياة الاجتماعية، والاكاديمية، وإكسابهم المهارات اللازمة لممارسة خطوات التفكير ومهاراته. وطرق التعامل مع مختلف المواقف الحياتية .

ويعزو الطالب ذلك إلى غنى المناهج الدراسية بالمفاهيم النفسية الايجابية التي تدعم الطلبة بالتفكير الايجابي، وتسهم في توفير اجراءات الوقاية، والصحة النفسية، وتغيير الابنية والانساق الإدراكية، والوجدانية، والسلوكية، كنتيجة للمعارف النظرية التي توفرها المناهج

الدراسية في علم النفس، وفي هذا المجال يشير ماسلو إلى أهمية معطيات علم النفس ودوره في حل المشكلات التي يعاني منها الانسان، حيث يقول (في يقيني أن موقع علم النفس في عالم اليوم من أم المواقع، وأهمها على الاطلاق، وأكد هذا لأن كل المعضلات التي تواجه البشرية اليوم من حرب، وسلام، ونظام وفوضى، واستغلال وتأخ، وفهم، وسوء فهم، وسعادة وشقاء، وحب وكراهية، جميعها يكمن في ضوء فهم الطبيعة البشرية فهما جيدا وإلى هذا الهدف تتجه وظيفة علم النفس بكامله وبذاته).

ويفسر الطالب ذلك بوجود بيئة اجتماعية تربوية يوفرها الاساتذة ساهمت في امتلاك الطلبة مفاهيم ايجابية عن النفس وعن الآخرين وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات، مولدة بذلك انفعالات وتفاعلات ايجابية مع متغيرات البيئة الاجتماعية، وتمكين الطالب من إدارة الازمات المختلفة، وانتقاء أساليب في مواجهة مختلف التوترات، وضغوط الحياة المختلفة.

وعليه يمكن القول ان العوامل التربوية، والبيئية، والاجتماعية تضافرت لتنتج لنا طالبا جامعيا يتمتع بالتفكير الإيجابي

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : والتي نصها كالاتي:

مستوى التوافق الدراسي متوسط لدى طلبة الجامعة في ضوء المناهج الدراسية الحالية :
 للتحقق من هذه الفرضية قام الطالب بحساب الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد عينة الدراسة على استبيان التوافق الدراسي، حسب تقدير درجات المقياس ثم قام بتوزيع الطلبة إلى المستويات الثلاثة التي ينتمون إليها، حسب درجاتهم المحصل عليها، وبناءً عليه تم حساب تكرار مجموع درجات الأفراد في كل مستوى من المستويات الثلاثة، ثم حساب النسبة المئوية والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (21) توزيع العينة على مستويات التوافق الدراسي بالتكرارات والنسبة المئوية

المستوى	الدرجة الكلية	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	75--45	20	9.66%
متوسط	106--76	178	85.99%
مرتفع	135--107	09	4.34%

تبين من خلال نتائج الجدول رقم (21) أعلاه، إن طلبة الجامعة يتميزون بتوافق دراسي متوسط، حيث قدرت التكرارات المحصورة في مجال (76--134) ب178، أي بنسبة مئوية 85.99%، وهي نسبة عالية جداً، أي أن كل الطلبة تقريباً يميل توافقهم الدراسي إلى المتوسط، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، يتبين أن فرضية البحث محققة أي أن الطلبة يتمتعون بمستوي توافق دراسي متوسط.

ولمعرفة ماهي أكثر الاتجاهات شدة في استبيان التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقاييس الاحصاء الوصفي، والتي تمثلت في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي العام، وذلك للوقوف على متوسط درجات أبعاد التوافق الدراسي، ومن ثم تحديد أيّاً من هذه الأبعاد شيوعاً لدى عينة الدراسة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (22) ترتيب أبعاد استبيان التوافق الدراسي حسب المتوسط الحسابي

الترتيب	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الاتجاه نحو الأساتذة	2.1874	.23400
2	الاتجاه نحو الدراسة	2.0020	.36846
3	العلاقة مع الزملاء	1.9973	.22911
4	تنظيم الدراسة	1.8752	.29124
	المتوسط الكلي	1.6957	.15604

يتبين من الجدول رقم (22) السابق أنّ أكثر الاتجاهات شدة في استبيان التوافق الدراسي، هو الاتجاه نحو الأساتذة حيث كان المتوسط الحسابي (2.18)، وهو متوسط حسابي مرتفع وجاء في المرتبة الثانية الاتجاه نحو الدراسة بمتوسط حسابي قدره (2.00)، وتليه الاتجاه نحو الزملاء بمتوسط حسابي قدره (1.99)، أما في المرتبة الاخير فجاء المتوسط الحسابي للمذاكرة وتنظيم الوقت (1.87).

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه، يتبين أنّ فرضية البحث محققة أي أنّ الطلبة يتمتعون بمستوي توافق دراسي متوسط، ويعزو الطالب ذلك إلى وجود مقومات دراسية تساعد وتسهم وتُشجع على التوافق الدراسي وذلك بوجود مناهج تراعي اهتمامات الطلبة ويُفسر ذلك بوجود بيئة أكاديمية ومناخ دراسي يسمح ويشجع على حسن التوافق الدراسي بكل أبعاده حيث يوطد العلاقة بين الأساتذة والطلبة مع بعضهم، مما يؤدي بالطالب إلى الاستقرار النفسي ويحفزه على بذل الجهد، والعمل كما يعزو الطالب هذا التوافق الدراسي الى الطريقة التي يفكرون بها وما يحملونه من افكار عن انفسهم ونحو المواقف التي يتفاعلون معها كما يعتبر هذا التوافق مؤشر على جوانب ايجابية في الصحة النفسية للطلاب يجعله يواجه الصعوبات والمعوقات التي تعترضه في الدراسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (قيس محمد علي، 2009) عن وجود مستوى توافق دراسي متوسط لدى طلبة الدراسات الأولية في كليات جامعة الموصل كما تتفق أيضا مع دراسة الباحثين عفراء ابراهيم وسهام عزيز في دراسة الذكاء الاخلاقي وعلاقته بالتوافق الدراسي، لدى التلاميذ الصف السادس ابتدائي

وتتفق نتائج الدراسة أيضا مع دراسة الباحثين (علي حباب وجمال ابو مرق، 2009) في دراسة واقع التوافق الجامعي، حيث انتهت دراستهما إلى وجود توافق ايجابي لدى طلبة الجامعة، ويرجع ذلك إلى وجود الطالب ضمن جماعة، يتحتم عليه التأقلم، والتوافق حتى يؤدي مهامه.

وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع دراسة الباحثة (مباركة ميدون ، 2014) عن الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي، لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إذ كشفت عن توافق دراسي مقبول، حيث بلغت نسبة التلاميذ ذوي المستوى المرتفع، من التوافق الدراسي

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: والتي نصها كالاتي: لا توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس .

لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مقياس التفكير الإيجابي، لدى طلبة الجامعة، حسب اختلاف الجنس، تم استخدام اختبار (ت) والمقارنة بين المتوسطات الحسابية وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (23) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على مقياس التفكير

الإيجابي حسب متغير الجنس

القرار الحرية	الدلالة الإحصائية	قيمات	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
توجد فروق	.002	-3.10	0.23	1.58	63	ذكر	الدرجة الكلية
			0.21	1.69	144	انثى	
توجد فروق	.002	-3.16	0.30	1.55	63	ذكر	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
			0.28	1.69	144	انثى	
لا توجد فروق	.450	-0.76	0.27	1.59	63	ذكر	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
			0.27	1.63	144	انثى	
توجد فروق	.000	-3.57	0.28	1.55	63	ذكر	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
			0.26	1.69	144	انثى	
توجد فروق	.003	-2.96	0.29	1.61	63	ذكر	الشعور العام بالرضا
			0.28	1.73	144	انثى	
توجد فروق	.006	-2.80	0.31	1.58	63	ذكر	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
			0.30	1.71	144	انثى	
لا توجد فروق	.217	-1.24	0.30	1.65	63	ذكر	السماحة و الأريحية
			0.28	1.70	144	انثى	
لا توجد فروق	.068	-1.84	0.31	1.56	63	ذكر	الذكاء الوجداني
			0.30	1.64	144	انثى	
توجد فروق	.009	-2.64	0.29	1.58	63	ذكر	: تقبل غير مشروط للذات
			0.26	1.69	144	انثى	
توجد فروق	.014	-2.49	0.33	1.62	63	ذكر	تقبل المسؤولية الشخصية
			0.31	1.73	144	انثى	

يظهر من خلال الجدول رقم (23) أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة

$p(0.002)$ أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وهي قيمة دالة إحصائية مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.58) ومتوسط استجابات الإناث (1.69) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في التفكير الايجابي

البعد الاول : التوقعات الإيجابية والتفاؤل والتوقعات الإيجابية والتفاؤل

يظهر من خلال الجدول أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.002)$ أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وهي قيمة دالة إحصائية مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.59) ومتوسط استجابات الإناث (1.69) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث التفاؤل والتوقعات الإيجابية.

البعد الثاني : الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا :

يبين الجدول أعلاه، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.450)$ أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.59) ومتوسط استجابات الإناث (1.63) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا .

البعد الثالث : حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي

يبين الجدول أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، في بعد حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.000)$ أصغر من مستوى

الدلالة (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائية مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.55)، ومتوسط استجابات الإناث (1.65)، يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.

البعد الرابع: الشعور العام بالرضا:

يبين الجدول أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد الشعور العام بالرضا حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.003)$ ، أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين ولصالح الإناث ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.61) ومتوسط استجابات الإناث (1.73) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث الشعور العام بالرضا.

البعد الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين

يبين الجدول أعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.006)$ ، أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائية مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.58) ومتوسط استجابات الإناث (1.71) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين

البعد السادس: السماحة و الأريحية

يبين الجدول أعلاه، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، في بعد السماحة و الأريحية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.217)$ ، أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين ويلاحظ أن

الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.65) ومتوسط استجابات الإناث (1.70) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث السماح و الأريحية.

البعد السابع :الذكاء الوجداني:

يبين الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد الذكاء الوجداني ،حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.068)$ أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.59)، ومتوسط استجابات الإناث (1.63) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث الذكاء الوجداني.

البعد الثامن : تقبل غير مشروط للذات:

يبين الجدول أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، في بعد تقبل غير مشروط للذات، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.009)$ ، أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.58) ومتوسط استجابات الإناث (1.69) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث تقبل غير مشروط للذات لصالح الإناث.

البعد التاسع : تقبل المسؤولية الشخصية:

يبين الجدول أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في بعد تقبل المسؤولية الشخصية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.014)$ ، أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق بين الجنسين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.62)، ومتوسط استجابات الإناث (1.73) يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث تقبل المسؤولية الشخصية.

تبين من خلال نتائج الجدول (24) أعلاه عدم تحقق الفرضية المطروحة، وتعود هذه النتائج إلى امتلاك الإناث إمكانات ذاتية على تخطي العجز، والعوائق ممثلة في بناء قناعات و أفكار ايجابية نتيجة سيادة ثقافة العطف والاهتمام والاستحسان والتشجيع من جانب الأسرة نحو الطالبة التي تجعلها تشعر بالاطمئنان والأمان والثقة بالنفس. وتعود هذه الثقافة الى انفتاح الاسرة الجزائرية على ثقافة تعليم المرأة في الجامعة.

وكذلك فإن الإناث يحاولن الاقتراب من الوضع المثالي دوما لإثبات وجودهن وتحقيق الشخصية الايجابية لديهن وتنمية قدراتهن وتحقيق أمالهن وطموحاتهن للتميز على الذكور سعيا لإثبات الذات (توفيق الرقب . 2006 . ص،156)

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (على تركي، 2012) الموسومة بالتفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة حيث أشارت دراسته إلى عدم وجود فروق في التفكير الايجابي بين الذكور والاناث ويرجع ذلك لتكافؤ نمط واسلوب التربية بين الذكور والاناث سواء في البيت أو الجامعة

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أشرف في دراسة (ياسين خضير 2016) الموسومة بالتفكير الايجابي وعلاقته بالشخصية الناضجة لدى طلبة قسم علم النفس حيث أشارت دراسته إلى أنّ الإناث أكثر مستوى في التفكير الايجابي من الذكور.

كما أنّها تتفق مع دراسة (عيشة علة و نعيمة بوزاد 2016) الموسومة بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة الأغواط حيث توصلت إلى فروق في التفكير الايجابي لصالح الإناث، مفسرة ذلك إلى نوعية التربية والتنشئة الاجتماعية التي تتلاقها البنات في الأسرة، حيث تكسبها المرونة في التعامل مع الأحداث والمواقف المختلفة .

كما أنها تتفق أيضا مع نتائج دراسة (زياد بركات 2006) حيث أظهرت هذه الدراسة أنّ الطالبات أظهرن ميلا نحو التفكير الإيجابي مقارنة بالطلاب الذكور. كما أنها تختلف مع دراسة (Haveren, 2004) حيث توصلت الى وجود فروق في مستوى التفكير الايجابي

لصالح الطلاب الذكور (طارق عبد العالي، 2019، ص336) كما انها تختلف مع نتائج دراسة (اسماء عودة) على عدم وجود فروق في درجة التفكير بن الذكور والاناث ويعود ذلك الى أن الطلبة ينتمون الى بيئة اجتماعية وثقافية و واحدة بالإضافة الى أن الجامعة تعمل تعزيز التفكير الايجابي بشكل متكافئ بين الذكور والاناث كونها بيئة معرفية لا تعترف بالفروق الجنسية (اسماء عودة، 2017، ص99) .

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة : والتي نصها كالآتي: لا توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة .

لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التفكير الإيجابي، لدى طلبة الجامعة حسب اختلاف المرحلة الدراسية، تم استخدام اختبار (ت) والمقارنة بين المتوسطات الحسابية، وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (24) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي حسب متغير المرحلة.

القرار	الدالة	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العدد	النسبة	
توجد فروق	.000	6.19	0.23	1.74	128	ليسانس	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
			0.21	1.50	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	4.45	0.30	1.68	128	ليسانس	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
			0.28	1.51	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	6.87	0.27	1.74	128	ليسانس	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
			0.27	1.49	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	7.91	0.28	1.80	128	ليسانس	الشعور العام بالرضا
			0.26	1.52	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	5.52	0.29	1.75	128	ليسانس	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
			0.28	1.52	79	ماستر 2	

توجد فروق	.000	4.05	0.31	1.74	128	ليسانس	السماحة و الأريحية
			0.30	1.58	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	7.30	0.30	1.72	128	ليسانس	الذكاء الوجداني
			0.28	1.44	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	7.24	0.31	1.75	128	ليسانس	الذكاء الوجداني
			0.30	1.49	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	6.11	0.29	1.79	128	ليسانس	تقبل المسؤولية الشخصية
		5.75	0.26	1.53	79	ماستر 2	
توجد فروق	.000	8.56	0.33	1.75	128	ليسانس	متوسط الدرجة الكلية
			0.31	1.51	79	ماستر 2	

يلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أعلاه، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلتين (ليسانس) و(الماستر 2)، في كل الأبعاد التسعة للتفكير حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.000)$ ، أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية بين طلاب المرحلتين (ليسانس) و(الماستر 2) لصالح طلاب ليسانس ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات طلاب مرحلة ليسانس (1.75)، ومتوسط استجابات طلاب مرحلة الماستر (1.51).

ويعزو الطالب هذه الفروق إلى أن طلبة مستوي ليسانس مازالت لهم طموحات، و أهداف دراسية وفرصة تعلم ثانية، ممثلة في مواصلة دراستهم الجامعية، تجعلهم أكثر تحفيزاً ودافعيةً وحماساً وردود انفعالية ايجابية، في حين أن طلبة مستوى الماستر (2) أظهروا تفكيراً ايجابياً أقل من طلبة الليسانس ويعود ذلك أن العديد من المتغيرات الجديدة باتت تشغل اهتمامهم، فهم في مرحلة نهاية التعليم الجامعي، حيث يشغل بالهم اهتمامات العمل، والوظيفة، والواقع الصّعب الذي ينتظرهم في البحث عن وظيفة، هذه الاهتمامات تحمل معها الكثير الضغوطات والتوترات والتساؤلات بمستقبلهم، ينتج عنها الكثير من النواتج مثل القلق والإحباط وهذا بدوره يؤثر سلباً على نمط تفكيرهم

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة : والتي نصها كالآتي: لا توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس .

لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة، في مقياس التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، حسب اختلاف الجنس، تم حساب اختبار (ت) والمقارنة بين المتوسطات الحسابية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (25) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على استبيان التوافق الدراسي حسب متغير الجنس.

القرار	الإحصائية	الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الجنس	
لا توجد فروق	.740	-0.332	.14	1.99	63	63	ذكر	متوسط الدرجة الكلية
							انثى	
لا توجد فروق	.283	-1.07	.17	2.14	63	63	ذكر	الاتجاه نحو الدراسة
							انثى	
لا توجد فروق	.888	1.14	.27	2.00	63	63	ذكر	العلاقة مع الأساتذة
							انثى	
لا توجد فروق	.249	-1.15	.23	1.84	63	63	ذكر	العلاقة مع الزملاء
							انثى	
لا توجد فروق	.056	1.92	.326	2.00	63	63	ذكر	الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت
							انثى	

يبين الجدول رقم (25) أعلاه ، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.740)$ أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات الذكور (1.99) ، ومتوسط استجابات الإناث (2.00) ، لا يمكن اعتباره

كمؤشر لتأثير الجنس في حدوث التوافق الدراسي، كما يلاحظ أيضا أن متوسطات استجابات الطلبة في الأبعاد الأربعة للمقياس لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم .

ويفسر الطالب ذلك بالبيئة الدراسية المشتركة والمتمثلة في البرامج والمناهج والاساتذة والزملاء والتي تسهم في تكوين اتجاهات متوافقة بين الطلبة والطالبات نحو المناخ الأكاديمي بالإضافة وجود نفس الرغبة لدى طلبة الجامعة سواء لدى الذكور والإناث، ويعود ذلك إلى التحولات الثقافية الاجتماعية لدى المجتمع الجزائري الذي أصبح يشجع على تعليم المرأة في الوسط الجامعي، مما جعلها تنافسه إلى درجة عدم وجود فرق في التوافق الدراسي، وكذا أنّ الطلبة يتقاسمون نفس البيئة الثقافية الاجتماعية والتي تزودهم بنفس الخبرات والتي تجعلهم يتفاعلون إيجابا مع البيئة الجامعية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج التي توصلت إليها دراسة (عفرأ إبراهيم 2013) وكذا دراسة على (حبايب وجمال أبو مرق 2009). والتي بينت دراستهما انه لا يوجد فروق بين الجنسين في التوافق الدراسي.

6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة : والتي نصها كالآتي: لا توجد فروق في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية .

لمعرفة هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. حسب اختلاف المرحلة الدراسية تم استخدام اختبار(ت) والمقارنة بين المتوسطات الحسابية وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (26) نتائج اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات استجابة عينة الدراسة على استبيان التوافق الدراسي حسب متغير المرحلة الدراسية.

القرار	الدلالة الإحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المرحلة	
لا توجد فروق	.333	.970	0.170	2.01	128	ليسانس	المتوسط الكلي
			0.129	1.98	79	ماستر 2	
توجد فروق	.005	2.82	0.43	2.24	128	ليسانس	الاتجاه نحو الدراسة
			0.20	2.09	79	ماستر 2	
لا توجد فروق	.728	-.348	0.22	1.99	128	ليسانس	العلاقة مع الأساتذة
			0.25	2.00	79	ماستر 2	
لا توجد فروق	.523	-.639	0.23	1.86	128	ليسانس	العلاقة مع الزملاء
			0.21	1.88	79	ماستر 2	
لا توجد فروق	.687	-.404	0.27	1.94	125	ليسانس	الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت
			0.32	1.95	79	ماستر 2	

يبين الجدول رقم (26) أعلاه، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين طلاب المرحلتين حيث أن مستوى المعنوية لقيمة $p(0.333)$ ، أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين طلاب المرحلتين، ويلاحظ أن الفروق بين متوسط استجابات طلاب مرحلة ليسانس (2.01) ومتوسط استجابات طلبة مرحلة ماستر 2 (1.98) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير نهاية المرحلة الدراسية في حدوث التوافق الدراسي غير أن النتيجة تختلف في البعد المتعلق بالاتجاه نحو الدراسة إذ يوجد فرق ذات دلالة إحصائية في متوسط استجابات طلبة الجامعة تعزي لمرحلة الدراسة لصالح طلاب مرحلة ليسانس.

ويعزو الطالب نتائج هذه الفرضية إلى أنّ المناخ الدّراسي الذي يعيشه الطّلبة والواقع الدّراسي سواء كان في مرحلة الليسانس أو الماستر 2 هو نفسه حيث لم تتغير الظروف الدّراسية التي يعيشها طلبة المرحلتين هي نفسها فالأساتذة هم أنفسهم، والمناهج الدّراسية لم تتغير، نمط الامتحانات هو نفسه في المرحلتين، أما فيما يخص الفروق الموجودة بين المرحلتين في بعد الاتجاه نحو الدّراسة يعود ذلك إلى أنّ طلبة ليسانس أكثر طموحا، وأكثر اقبالا، على الدّراسة من أجل الحصول على نتائج دراسية تضمن لهم ترتيباً متقدماً يسمح لهم بالتسجيل في الماستر (2) ومواصلة الدّراسة الجامعية.

7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة : والتي نصها كالاتي: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدّراسي.

للتحقق عن هذه الفرضية، تم حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية بين درجات التفكير الإيجابي، ودرجات التوافق الدّراسي، لدى طلاب الجامعة وذلك على مستوى الأبعاد، والدرجة الكلية.

جدول رقم (27) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد التفكير الإيجابي ودرجات وأبعاد التوافق الدّراسي

تقبل المسؤولية الشخصية	تقبل غير مشروط للذات	الذكاء الوجداني	السماحة و الأريحية	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	الشعور العام بالرضا	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	معامل الارتباط	الدرجة الكلية لمقياس التوافق الدّراسي
.597*	.646**	.541**	.661**	.468*	.481**	.538*	.637*	.664**	0.62		
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	207	Sig	

207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	العدد	
.536*	.673**	.372**	.578**	.511*	.670**	.550*	.630*	.668**	.476*	معامل الارتباط	الاتجاه نحو الدراسة
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Sig.	
207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	العدد	
.469*	.583**	.580**	.622**	.550*	.582**	.506*	.000	.480**	.737*	معامل الارتباط	العلاقة مع الاساتذة
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Sig.	
207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	العدد	
.539*	.700**	.663**	.589**	.470*	.712**	.000	.506*	.670**	.838*	معامل الارتباط	العلاقة مع الزملاء
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Sig.	
207	207	207	207	207	207	207	207	207	207	العدد	
.428*	.523**	.573**	.613**	.372*	.695**	.489*	.722*	.582**	.661*	معامل الارتباط	الاتجاه نحو تنظيم الوقت والمذاكرة
.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	Sig.	

يتبين من نتائج الجدول رقم (27) وجود علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التفكير الإيجابي بأبعاده التسعة (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، السماحة و الأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية) وبين درجات التوافق الدراسي بأبعاده الأربعة (الاتجاه نحو الدراسة، العلاقة مع الاساتذة، العلاقة مع الزملاء، الالاتجاه نحو تنظيم الوقت والمذاكرة) حيث كان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير

الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي (0.62) مما يشير إلى وجود علاقة ايجابية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي لدى عينة الدراسة وتكشف أيضا نتائج الموضحة في الجدول ارتباط ابعاد التفكير الايجابي والتوافق الدراسي. ونستعرض الارتباطات الابعاد بالتفصيل

اولا : علاقة ارتباطية بين التفاؤل وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية، عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد الشعور العام بالرضا وجميع أبعاد التوافق الدراسي وبلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.66)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.66)، وعن بعد العلاقة مع الاساتذة (0.48)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.67)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.58)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة التفاؤل لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

ثانيا : علاقة ارتباطية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وجميع أبعاد التوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.63)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.63)، وعن بعد العلاقة مع الاساتذة (0.62)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.50)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.72)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا لدى الطالب، يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

ثالثا : علاقة ارتباطية بين حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية، عند مستوى دلالة (0.05)،، بين درجات بعد حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، وجميع أبعاد التوافق الدراسي حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.53)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.55)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.50)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.49)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.48)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الأربعة.

رابعا : علاقة ارتباطية بين الشعور العام بالرضا وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)،، بين درجات بعد الشعور العام بالرضا وجميع أبعاد التوافق الدراسي حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.48)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.67)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.58)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.71)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.69)، وهذه النتائج تشير أنّ الشعور العام بالرضا لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الأربعة .

خامسا : علاقة ارتباطية بين التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)،، بين درجات بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وجميع أبعاد التوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.46)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.51)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.55)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.47)، ومع بعد الاتجاه

نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.37)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة سادسا: علاقة ارتباطية بين السّاحة و الأريحية و أبعاد التّوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد السّاحة و الأريحية وجميع أبعاد التّوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدّرجة الكلية (0.66)، ومع بعد الاتجاه نحو الدّراسة (0.57)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.62)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.58)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.61)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة السّاحة و الأريحية لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التّوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

سابعا: علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني و أبعاد التّوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد الذكاء الوجداني، وجميع أبعاد التّوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدّرجة الكلية (0.54)، ومع بعد الاتجاه نحو الدّراسة (0.37)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.58)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.66)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.57)، وهذه النتائج تشير أنّ زيادة الذكاء الوجداني، لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التّوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

ثامنا: علاقة ارتباطية بين تقبل غير مشروط للذات و أبعاد التّوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد تقبل غير مشروط للذات، وجميع أبعاد التّوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدّرجة الكلية (0.64)، ومع بعد الاتجاه نحو الدّراسة (0.67)، ومع بعد العلاقة

مع الاساتذة (0.58)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.70)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.52)، وهذه النتائج تشير أن زيادة تقبل غير مشروط للذات لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

تاسعا: علاقة ارتباطية بين تقبل المسؤولية الشخصية وأبعاد التوافق الدراسي.

توجد علاقة ارتباطية موجبة، وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين درجات بعد تقبل المسؤولية الشخصية، وجميع أبعاد التوافق الدراسي، حيث بلغت قيمة الارتباط مع الدرجة الكلية (0.59)، ومع بعد الاتجاه نحو الدراسة (0.53)، ومع بعد العلاقة مع الاساتذة (0.46)، ومع بعد العلاقة مع الزملاء (0.53)، ومع بعد الاتجاه نحو المذاكرة وتنظيم الوقت (0.42)، وهذه النتائج تشير أن زيادة تقبل المسؤولية الشخصية لدى الطالب يصاحبها في تحسن في زيادة التوافق الدراسي مع أبعاده الاربعة.

ويفسر هذا الارتباط بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي بأن الطالب الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي يتمتع بتوافق دراسي مقبول يمكنه من التكيف، والانسجام، والتأقلم مع المناخ الدراسي، والبيئة الاجتماعية، تسمح هذه العلاقة بتوفر ووجود التفاؤل والأمل، بعيدا عن الاحباط، والقلق وأن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي لإمكانات الطالب، ومن الفاعلية الذاتية.

فالأفكار الايجابية تسمح للطالب بتجاوز الصعوبات والحوازر والعوازل التي تعترضه اثناء دراسته. لتجعل منه طالبا متوافقا مع دراسته، متكيفا مع متغيرات البيئة الجامعية. فتعديل الفرد في أسلوب ونمط تفكيره يصاحبه تغيرات ايجابية في السلوك فقد لوحظ من خلال الدراسات النفسية، والتربوية، والاجتماعية، أن التفكير الايجابي له تأثير مباشر على كثير من جوانب الشخصية الإنسانية فقد وجد أن التفكير الإيجابي يؤثر فيما يلي :

▪ التفكير يؤثر في السلوك.

- التفكير يؤثر في المشاعر والعواطف.
- التفكير يؤثر في الثقة بالنفس.
- التفكير يؤثر في التقدير الذاتي والتقبل الذاتي والاحترام الذاتي.
- التفكير يؤثر في النتائج.
- التفكير يؤثر في الصورة الذاتية.
- التفكير يصنع الملفات في الذاكرة .
- التفكير يؤثر في الجسد

إن التفكير الإيجابي وما يتمتع به من أبعاد كفيل أن يجعل من الفرد أن يتمتع بالإيجابية التي تساعده على التفاعل مع مختلف المواقف الاجتماعية، والتي من بينها المواقف التي تفرضها البيئة الأكاديمية، بطريقة تجعله متوافقا ومتكيفاً مع التفاعل مثلما يزيل الكثير من المعتقدات التي تحد من قدرات الفرد ويزيد من ثقة الفرد في نفسه. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عفرأ ابراهيم (2013) التي كشفت من خلالها وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي حيث كشفت من خلالها أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير ايجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي .

الاستنتاج العام :

في نهاية هذه الدراسة خلصنا إلى مجموعة من النتائج التي كشفتها هذه الدراسة والتي تم تفسيرها في ضوء نتائج الدراسات السابقة ويمكن أن نلخصها في ما يلي :

يعتبر التفكير أحد محددات الشخصية الانسانية حيث من خلاله يمكن للفرد ان يحدد المسارات التي يمكن ان يسير فيها كما يعتبر نسق يسهم في بناء الشخصية في مختلف البيئات الاجتماعي التي يعيش فيها الفرد

كما خلصنا ان التفكير الايجابي بالنسبة للطلبة يسهم في تجاوز العقبات والاحباطات والاختافات التي تصيب الطالب في مشواره الدراسي كما انه يعزز التوافق الدراسي لدى الطالب ومن خلاله التوافق النفسي والاجتماعي

وخلصنا ايضا أن دور التفكير الايجابي والامل والتفاؤل يساعد في ابراز مكونات الشخصية ودورها في تحقيق الازدهار الانساني إن دراسة سيكولوجية القوى الانسانية او بما يسمى قوى الاقتدار البشري كفيل أن ب صنع لنا شخصية ايجابية في مختلف مجالات الحياة وميادينها التربوية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

كما خلصنا أيضا من خلال الأدب التربوي ونتائج الدراسات السابقة أن مناهج العلوم الانسانية والاجتماعية كفيلة أن تمنح الطالب مهارات نفسية وتفكيرية ووجدانية ومعرفية تجعل الطالب له القدرة والكفاءة في التعامل مع المشكلات المختلفة التي تعترضه في حياته ومختلف جوانبها، كما أنها تساهم ايضا في بناء بعض الانساق التفكيرية التي تجعل من الطالب يواجه مختلف الضغوطات بإيجابية تجعله يتكيف معها ويتوافق معها دون أن يفقد توازنه النفسي.

وتؤدي المناهج الدراسية حسب ما توصلت إليه نتائج الدراسة تعزيز لدى الطلبة الثقة بأنفسهم وتكوين الأفكار الايجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين، تجعلهم قادرين على مواجهة

مختلف المصاعب التي يعايشونها، كما تمنحهم المهارات اللازمة لممارسة خطوات التفكير الايجابي ومهارته .

وفي هذا الجانب اشار قاسم (2009) أن بعض الدراسات الاجنبية مثل دراسة بارك وبيترسون ودراسة سيلجمان ودراسة ويليام وبربير أظهرت جميعها ارتباط مباشر بين التفكير الايجابي وبين تخفي عقبات الحياة مثل الضغوطات والمنغصات فضلا على أن تبني الافكار الايجابية يساعد على التقليل من السلوكيات السلبية ويساعد على توكيد الذات وخفض معدلات السمات غير المرغوب فيها من قلق وعدوان واضطرابات الشخصية الاخرى كما ان التفكير الايجابي يؤدي الى تفاعل حقيقي بين الافراد ويساعد على خلق أجواء مناسبة من شأنها أن تنتج سلوكيات ايجابية مرغوب فيها وكذلك يمهد الطريق للإبداع والابتكار واستثمار الطاقات أشارت الدراسات السابقة ان التفكير الايجابي أنه يؤثر في مجمل السلوم الانساني تأثيرا إيجابيا وله ارتباط وثيق بالصحة النفسية والجيدة (

الاقتراحات :

في ضوء نتائج الدراسة والتوصل إليها يقترح الباحث مايلي:

- إجراء العديد من الدراسات حول متغير التفكير الايجابي
- ضرورة الاهتمام بالجوانب الايجابية في الشخصية الانسانية مثل الامل والتفاؤل التفكير الايجابي
- ضرورة اعتماد مقياس علم النفس الايجابي كأحد المقاييس التي تدرس في كليات العوم الاجتماعية والانسانية
- التفكير في برامج تدريبية لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالب الجامعي

خاتمة:

تسعى المناهج الدراسية اليوم وفي ظل تزايد الضغوطات الى تنمية مهارات التفكير لدى طلبة الجامعة من اجل تمكينهم من أدوات المواجهة، والنمو، والتغيير، نحو الافضل ولعل من اجود أنواع التفكير الذي يحقق جودة الحياة التفكير الايجابي بما يملكه من مرونة في التعامل مع مختلف المشكلات الحياتية

يعد التفكير الايجابي الاداة الاكثر فاعلية في التعامل مع تحديات الحياة، اذا انه يوفر المخارج، ويستكشف الحلول ويعبئ طاقات الافراد من أجل حل المشكلات لتحقيق النجاح الإنجاز والتميز والأبداع.

المراجع :

1. ابراهيم عبد الستار. (1998). الاكتئاب. عالم المعرفة . الكويت
2. ابو جادو ومحمد بكر. (2007). تعليم التفكير النظرية والتطبيق. دار المسيرة. الاردن.
3. أحمد الزهراني. (2008) . اللقاء العربي الثاني لتعليم التفكير وتنمية الابداع. ط،1، ، ديبو للطباعة. الاردن
4. أحمد حشمت ومصطفى و حسين باهي. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي. ط1. الدار العالمية للنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
5. أحمد عزت راجح. (1968). أصول علم النفس. ط 7 . دار الكتاب العربي. القاهرة.
6. أحمد محمد الزعبي. (1998). العلاقة بين تقبل الذات وتقبل الاخرين. رسالة المعلم. الاردن. مجلد12 العدد02.
7. أحمد محمود طعمة. (2011). تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية. رسالة ماجستير. جامعة تكريت. العراق .
8. أحمد مغلاوي. (2010). تقدير الذات وعلاقتها التكيف الاكاديمي عند طلبة لمدرسة العليا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر. الجزائر .
9. إخلص عبد الله محمد صالح. (2011). الشعور بالمسؤولية وعلاقتها بالصحة النفسية والتوافق الدراسي. رسالة دكتوراه. كلية التربية. قسم علم النفس التربوي. جامعة الخرطوم. السودان.
10. أسعد ويس. (2010). التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة جامعة تكريت، كلية تربية سامراء، 6(20)، ص. ص 191-210.
11. أسماء ضيف الله. (2008). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الانفعالي في التكيف الاكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهبين في الاردن. كلية الدراسات التربوية العليا. جامعة عمان. الاردن.
12. أسماء عودة، 2017 المهارات الاجتماعية والتفكير الايجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة غزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية . جامعة الازهر ،غزة
13. أشرف محمد عبد الغني شريت. (2008). الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية. مؤسسة حورس . مصر .
14. أشرف محمد عبد الغني شريت. (2008). الصحة النفسية بين الاطار النظري والتطبيقات الاجرائية. مؤسسة حورس . مصر .
15. أماني سعيدة إبراهيم. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ،العدد 4. ص. ص 105-169
16. ايمان رافع دندي. (2012). التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا.

17. بالجون حنان. (2012). التأتأة الدعم الاجتماعي والتوافق الدراسي دراسة حالات بالمرحلة الابتدائية بالجزائر .رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر .
18. بدر محمد الانصاري. (2007). مجلة دراسات نفسية مجلد 17 عدد3 . ص ص 519-551
19. بشير معمريه. (2015):الخصال الإيجابية وقياسها في المجتمع الجزائري. باتنة .
20. بشير معمريه. علم النفس الإيجابي. اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية وتربوية
21. بلحاج فروجة. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في العليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري. الجزائر .
22. بلعوي منذر يوسف فياض. (2012). أثر دراسة مهارات التفكير والتعلم الاكاديمي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة القصيم. مجلة كلية التربية. عين شمس. (3)36. ص ص 473 500
23. بن دومة زبيدة. (2011).اهمية مفهوم الذات في تحقيق التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بظهور السلوك العدوانى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2. الجزائر .
24. توفيق زياد محمد الرقب. (2006): درجة فهم عمداء كليات الجامعة الاردنية الرسمية لمفهوم التفكير الإيجابي واثره ذلك على عملية صناعة القرار. رسالة ماجستير. الاردن.
25. جابر عبد الحميد جابر و علاء الدين كفاني. (1992). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الخامس دار النهضة العربية. مصر .
26. جعفر عبد العزيز الحرايزة . (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة المرشدين التربويين في محافظة عمان. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية. جامعة عمان. الاردن
27. الجنيدى حباري بلابل. (1996). التوافق الدراسي في علاقته بالتحصيل الدراسي والميل العلمي والادبي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة ام القرى. السعودية.
28. حسن شحاتة. (2008). المناهج وقيم التقدم في العالم العربي. ط 1 . دار المصرية اللبنانية. مصر .
29. حنان محمود ابراهيم. (2009). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي والصحة النفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه. كلية التربية قسم علم النفس. جامعة الخرطوم. السودان.
30. داود شفيقة. (2012). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري. الجزائر .
31. رشيد خطارة. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة. الجزائر .
32. رمضان محمد القذافي. (2000). علم النفس العام. ط 3. الجامعة المفتوحة. طرابلس.
33. زياد بركات غانم. (2005). التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. دراسات عربية في علم النفس. (4)3. ص ص 85-138 .
34. سامي لطفي الانصاري. (2007). الصحة النفسية والمدرسية للطفل . مركز الاسكندرية للكتاب. الاسكندرية.

- 35.السطحوي هاني عبدالعظيم عبد الحفيظ.(2014). استراتيجيات علم النفس الايجابي ودورها في خلق بيئة مدرسية لدى معلمي مدارس التربية الفكرية. مجلة القراءة والمعرفة. العدد.158. القاهرة. مصر .
- 36.سعاد جبر عالم.(2015). الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي. دار الكتب. الاردن .
- 37.سعيد اليماني واخرون. (2012). فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى الدافعية للدراسة لدى ذوات صعوبات التعلم من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بدولة الكويت. مجلة التربية الخاصة. العدد2 . جامعة الزقازيق. مصر .
- 38.سعيد محمد عبد العزيز. (1975). علم النفس التربوي. ط2. دار البحوث العلمية. الكويت.
- 39.سيد أحمد محمد الوكيل. (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. مجلة كلية التربية. (2)7.ص.ص118-156
- 40.صالح حسن احمد الداھري. (2008). اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. ط 1. دار صفاء. الاردن.
- 41.صالح حسن الداھري و مجيد الكبيسي. (1999). علم النفس العام. ط 1 . دار الكندي.
42. صالح محمد علي ابو جادو. (2006). علم النفس التربوي. ط 5. الاردن. دار المسيرة.
- 43.صوالحية صالح. (2012). التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر 2 . الجزائر.
- 44.طارق عبد لعالي. (2018) . التفكير الايجابي والحكمة الاختبارية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .مجلة العلوم التربوية والنفسية . 19(1). ص. ص334-364
- 45.الطيب حسين. (2011). المناخ المدرسي وعلاقته بالتوافق الدراسي والتفكير الابتكاري. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة ام درمان. السودان .
- 46.عباس محمد عوض. (1999). المدخل الى علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية.
- 47.عباس محمود عوض.(1996) . موجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية مصر .
- 48.عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001) . الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية . ط 2 . المكتبة الجامعية . القاهرة .
- 49.عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001) . التوافق النفسي للمسنين . المكتبة الجامعية . الاسكندرية.
- 50.عبد الرحمان شقورة . (2002). الدافع المعرفي واتجاهات طلبة كلية التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاسلامية. غزة .فلسطين.
- 51.عبد الستار ابراهيم. (1992). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. مطبعة الموسكي. القاهرة
- 52.عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 4. عالم الكتب. مصر.
- 53.عبد السلام عبد الغفار.(2007). مقدمة في الصحة النفسية. ط 1 . دار الفكر. الاردن.
- 54.عبد العزيز القوصي. (1952). اسس الصحة النفسية . ط 4 . مكتبة النهضة المصرية. مصر .

55. عبد العزيز حنان. (2012). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ابو بكر بالقايد. تلمسان. الجزائر.
56. عبد المجيد نشواتي. (1998). علم النفس التربوي. ط 9. مؤسسة الرسالة. الأردن.
57. عبد المريد قاسم. (2009). أبعاد التفكير الإيجابي على عينة مصرية. دراسات نفسية. (19) 4. ص.ص 691-723
58. عبد المنعم عبدالله حسيب. (2006). مقدمة في الصحة النفسية. ط 1. دار الوفاء. القاهرة.
59. عبدالستار ابراهيم. (2008). عين العقل. دار الكاتب. مصر.
60. عدنان العتوم وآخرون. (2009). تنمية مهارات التفكير. ط2. دار المسيرة. الاردن. عمان.
61. عدنان يوسف العتوم. (1912). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق. ط 3. دار المسيرة. الاردن.
62. عفراء ابراهيم خليل العبيدي. (2013). التفكير الإيجابي والسلبى وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق. (4) 7. ص.ص 123-152
63. علاء عبد الرحمان. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية لدى طالبات قسم رياض الاطفال بالجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. (3) 23. ص. ص 155-174
64. علي بن سعد بن محمد الاسمري. (1418). العلاقة بين التوافق الدراسي وبعض المتغيرات الاجتماعية والاكاديمية لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
65. علي تركي نافل. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الانسانية. (15) 2. ص. ص 249-292.
66. عيشة علة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. (3) 2. جامعة الاغواط. ص. ص 124 149
67. فارس الاشقر. (2011). فلسفة التفكير ونظرياته في التعلم والتعليم. ط1. دار زهران. الاردن. عمان.
68. فتحي جروان. (2007). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات. ط3. دار الفكر. الاردن. عمان.
69. كامل حسن كتلو. (2009). توكيد الذات والتكيف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية لدى طلبة جامعة الخليل. مجلة دراسات عربية في علم النفس. رابطة التربويين العرب. مصر. (8) 4. ص.ص 689-719
70. كمال الدسوقي. (1985). علم النفس ودراسة التوافق. ط3. دار النهضة العربية. بيروت.
71. محمد ابو حلاوة. (2014). الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية. العدد 34. مؤسسة العلوم العربية النفسية. مصر
72. محمد السفاضة وأحمد عريبات. (2005). مبادئ الصحة النفسية. المكتبة الوطنية. الاردن.
73. محمد جبر دريب. (2013). دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستنكار لدى طالبات كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية. مجلة كلية التربية للبنات. العدد 12. ص. ص 99-136
74. محمد جمال الصقر. (1995). اتجاهات في التربية والتعلم. دار المعارف. القاهرة.

75. محمد علي صبره. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. دار المعرفة الجامعية. مصر.
76. محمد قريشي. (2002). القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة. الجزائر.
77. محمد نجيب الصبوة. (2008). علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته ، مجلة علم النفس. 76، ص 16 - 45.
78. محمد هاشم رينا. (2006). مهارات التفكير وسرعة البديهة. ط01. مكتبة الفلاح. الكويت .
79. محمد يوسف احمد راشد. (2011) . التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين. مجلة جامعة دمشق المجلد 27. جامعة دمشق،
80. محمود غانم. (2009). مقدمة في تدريس التفكير. ط01. دار الثقافة. عمان. الاردن.
81. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. (1990) . الصحة النفسية والتفوق الدراسي. دار النهضة العربية. بيروت لبنان.
82. مروى محمد عبد الوهاب. (2015) . فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية (1)3.
83. مسعودي زهية. (2008). العلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزوجي . رسالة دكتوراه علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر. الجزائر.
84. المصري قاسم محمد . (2003). تعليم التفكير في الدراسات الاجتماعية مطبعة. الروزنا. الاردن.
85. مصطفى حجازي. 2012. اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي. مكتبة التنوير . بيروت
86. مصطفى فهمي. (1990). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. مكتبة الاسكندرية. مصر .
87. منال على محمد. (2014). برنامج ارشادي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. (2)48. ص.ص 198-242
88. منتهى مطشر، سوزان دريد أحمد. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. مجلة البحوث التربوية والنفسية. العدد 41. مصر. ص ص 113-142
89. منصور مفرح سعيد. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة أم القرى. كلية التربية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
90. مها بنت محمد العجمي. (1423هـ). علاقة عادات الاستدكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء. مجلة رسالة الخليج العربي. العدد (89)
91. موسى بنت محمد بن حمد القاسم. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة الامل لدى عينة عينة من طالبات جامعة ام القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة ام القرى. السعودية .
92. نايت بلقاسم نسيم. (2012). علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باتجاهات الاستاذ نحوه. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر 2. الجزائر.
93. نبيل سفيان. (2004). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي. ط1. القاهرة.

94. نبيلة عباس الشور بجي. (2003). المشكلات النفسية للأطفال. ط1. دار النهضة العربية. القاهرة.
95. نجمة بنت عبدالله الزهراني. (1426). النمو النفس - اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بكل من التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.
96. النور حامد النور. (2012). التكيف المدرسي ومفهوم الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة ام درمان. السودان.
97. هالة صلاح السراج. (2011). استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاسلامية. غزة. فلسطين .
98. هاني فتحي. (2007). مستوى التفكير الرياضي وعلاقته ببعض الذكاءات لدى طلبة الصف الحادي عشر بغزة. الجامعة الاسلامية. غزة.
99. هناء شريقي. (2014). الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية واستراتيجية التعامل متغيرات معدلة للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر 3 . الجزائر.
100. وفيق زياد محمد الرقب. (2006)، درجة فهم عمداء كليات الجامعة الاردنية الرسمية لمفهوم التفكير الايجابي واثره ذلك على عملية صناعة القرار، رسالة ماجستير ، الاردن
101. ياسر بن قاسم الحكمي. (2010). الافكار غير العقلانية في ضوء نظرية إليس وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية. الرياض. السعودية.
102. يامنة إسماعيلي. (2011): دور التوجيه التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الانسانية. العدد 35. جامعة المسيلة.
103. يوسف فهمي. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. جامعة غزة. فلسطين.
104. يونسى تونسية. (2012) . تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري. الجزائر .

المراجع الاجنبية :

1. Stubblebine, P,C. (1998). Effect of threading feedback on expected grade, self efficacy & motivation .Perceptual & Motor Skills, 86, 1, 6777- 6791
2. Seligman, M. et al.(2004) . Strengths of Character and Wellbeing. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.23, pp.603-619.
3. Wong, Sh, Sh .(2012). Negative thinking versus positive thinking in a singaporean student sample: relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. Learning and Individual Differences, 22 ,1 ,76-82

4. Vocate, D, R. (1994). Self-talk& inner speech understanding the uniquely human aspects of interpersonal communication chapter(2), Hillsdale N. J. US: Erlbaum Association.
5. Easter brook, G (2001) Psychology Discovers Happiness: I'm Ok, the new republic Journal, vol 5, PP. 20-23
6. Harris, A. H, et.al (2007) Integrating Positive Psychology into Counseling, Journal of Counseling & Development, Vol 36, No 1, PP.31-54.
7. Lltile, S.G (2004) A preventive Model of School Consultation: Incorporating perspectives from Positive psychology, Journal of Psychology in Schools, Vol 41, N 1, Pp.155-162.

شبكة الانترنت

1. نهاري مبارك 2009/10/26

. 2014/2/22 يوم p://www.taalimnet.com/old/articles.php?article_id

2 سمر طلعت في 2009/5/4 http://shifa.ahlamontada.com/t279-topic يوم 2014/2/22

الملاحق:

مقاييس الدراسة الأساسية :

التوافق الدراسي :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة: محمد بوضياف - المسيلة .

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

في إطار إنجاز مشروع بحث مقدم لنيل شهادة دكتوراه تخصص علم النفس التربوي يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان . الذي يحتوي على مجموعة من العبارات تقيس التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي

أرجو منكم قراءة العبارات ووضع علامة (X) أمام كل عبارة تتناسبكم وما تشعرون به .راجيا منكم التكرم بالإجابة على كل العبارات و بكل موضوعية.

البيانات الشخصية

الجنس : ذكر أنثى
المرحلة الجامعية : ليسانس ماستر 2

استبيان التوافق الدراسي

	الاتجاه نحو الدراسة	دائما	أحيانا	أبدا
1.	أفكر في ترك الدراسة نهائيا .			
2.	تخصصي الدراسي لا يتوافق مع قدراتي .			
3.	لدي رغبة قوية في مواصلة الدراسة .			
4.	أشعر بوجود مناخ دراسي في الجامعة يساعد على الدراسة .			
5.	الدرجات التي أحصل عليها تعبير حقيقي عن قدراتي.			
6.	المقررات الدراسية تشجعني على الدراسة.			
7.	الاستمرار في الدراسة مضيعة للوقت .			

			8. أشعرُ بنشاط وحيوية عند بداية اليوم الدراسي .	
			9. أشعرُ بتشتت الذهن في حجرة الدراسة .	
			10. أشعرُ بالخوف في حجرة القسم .	
	أبداً	أحياناً	دائماً	الاتجاه نحو الاساتذة
				11. أشعرُ بعدالةِ الاساتذةِ نحو الطلبة .
				12. أشعرُ بالأمنِ والاطمئنانِ مع الاساتذةِ داخل القسم .
				13. الاساتذة يحترمون رأئي واقتراحاتي .
				14. أقدم الاقتراحاتِ للأساتذة دون خجل وخوف .
				15. أشعرُ بحرج أثناءَ الاتصالِ بالأساتذة .
				16. أنزعج عندما أسمعُ من يتكلم عن أساتذتي بسوء .
				17. ألقى التشجيعَ والتحفيزَ من أساتذتي .
				18. أجد سهولة في الاتصالِ بأساتذتي .
				19. أستمتعُ بشرح أساتذتي للمواد الدراسية .
				20. أشعرُ ان أساتذتي يقدرون مشاعري .
				21. أوجه الاسئلة الى أساتذتي دون حرج.
				22. أرى أن أساتذتي قدوة في الكثير من المواقف.
				23. أعرفُ إجابة السؤال لكنني متردد في الاجابة خوفا من رد فعل الاستاذ
				24. أشعرُ أن ما أقوله يتقابل بالتجاهل من الاساتذة.
				25. ينتابني القلقُ بوجودِ أساتذتي في القسم .
				26. ليست لدي الشجاعةُ الكافيةُ لسؤال الاستاذ أثناء الحصة .
	أبداً	أحياناً	دائماً	الاتجاه نحو الزملاء
				27. أحبُّ قضاءَ وقتٍ فراغي مع زملائي .
				28. أميلُ الى القيام بأعمالي في الجامعة بمفردي دون اشراك زملائي .
				29. أعتبرُ نفسي محبوباً من قبل زملائي .
				30. أسعى دائماً الى تقديم مساعدة لزملائي .
				31. أعتقدُ أن زملاء الدراسة يبادلونني الاحترام .
				32. أشعرُ أن زملائي يساعدونني في تجاوز الصعوبات التي تعترضني.
				33. أشعرُ انني أجلب الازعاج لزملائي .
				34. يتجاهلني زملائي في العديد من المواقف .

			35. أحب أن أتنافس مع زملائي .
			36. ينتابني الخجل عندما أشرحُ موضوع البحثُ أمام زملائي
			37. أفرح بلقاء زملائي في الدراسة .
			الاتجاه نحو تنظيم الوقت والذاكرة
أبدا	أحيانا	دائما	
			38. أقوم بإعداد ملخص لأهم النقاط في الدرس .
			39. أجدُ صعوبة في عمل جدول لتنظيم أوقات المذاكرة
			40. أشعرُ بالملل والضيق أثناء المراجعة.
			41. أهتم بتحضير دروسي قبل الذهاب الى الجامعة .
			42. أحدد الاهداف التي اقوم بتحقيقها في اليوم
			43. اقومُ بإنجاز جميع الاهداف المحددة
			44. أوفر الوقت لإنجاز الأعمال ذات الأولوية الدراسية .
			45. أنجز قائمة الواجبات الدراسية بأسرع وقت ممكن.

مقياس التفكير الايجابي

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان . الذي يحتوي على مجموعة من العبارات التي تقيس التفكير الايجابي لدى الطالب الجامعي أرجو منكم قراءة العبارات جيدا ووضع علامة (x) أمام كل عبارة تنطبق عليك . راجيا منكم التكرم بالإجابة على كل العبارات و بكل موضوعية

البيانات الشخصية

- الجنس : ذكر انثى
- المرحلة الجامعية : ليسانس ماستر 2

البعد الاول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل

1.	<input type="checkbox"/> أعتقد أن الغد أفضل من اليوم <input type="checkbox"/> لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل
2.	<input type="checkbox"/> أمني كبير في المستقبل <input type="checkbox"/> لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل
3.	<input type="checkbox"/> أعتقد أنني أميل للتفاؤل. <input type="checkbox"/> أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
4.	<input type="checkbox"/> أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام. <input type="checkbox"/> أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
5.	<input type="checkbox"/> مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل <input type="checkbox"/> المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والالم
6.	<input type="checkbox"/> أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن <input type="checkbox"/> أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
7.	<input type="checkbox"/> ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر <input type="checkbox"/> مهما واجهت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.

البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

8.	<input type="checkbox"/> استطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي <input type="checkbox"/> يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.
9.	<input type="checkbox"/> أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة <input type="checkbox"/> إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه

10.	<input type="checkbox"/> بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب <input type="checkbox"/> لا أستطيع ان أوقف نفسي إذا غضبت من أحد
11.	<input type="checkbox"/> أعتقد أنني صبور <input type="checkbox"/> أفقد صبري بسهولة
12.	<input type="checkbox"/> عموماً أنا إنسان هادي و لا انفعل بسهولة. <input type="checkbox"/> تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون اي سبب
13.	<input type="checkbox"/> ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني <input type="checkbox"/> إذا ارتفع صوت أحد على فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه.
14.	<input type="checkbox"/> أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما اعود لحالتي الهادئة <input type="checkbox"/> إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث
البعد الثالث : حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	
15.	<input type="checkbox"/> أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها <input type="checkbox"/> لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف
16.	<input type="checkbox"/> بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. <input type="checkbox"/> رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها
17.	<input type="checkbox"/> إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة <input type="checkbox"/> إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة
18.	<input type="checkbox"/> بيدي أن أجعل حياتي مشوقة <input type="checkbox"/> الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال
19.	<input type="checkbox"/> إذا نظمت وقتي جيداً فستكون النتيجة مختلفة <input type="checkbox"/> مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة
20.	<input type="checkbox"/> في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي <input type="checkbox"/> أشعر بأن فرص الحياة محدودة و إمكانيات النمو ضيقة
21.	<input type="checkbox"/> نجاحي مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس. <input type="checkbox"/> نجاحي مرهون بالجد والاجتهاد و ما عدا ذلك عبث.
22.	<input type="checkbox"/> بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق و مخاوف <input type="checkbox"/> القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج
البعد الرابع: الشعور العام بالرضا	
23.	<input type="checkbox"/> أرى أن حياتي ستكون دائماً سعيدة وراضية

	<input type="checkbox"/>	أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت
.24	<input type="checkbox"/>	أميل للمرح والبهجة
	<input type="checkbox"/>	كل ماحولي يدعوني للسخط والغضب
.25	<input type="checkbox"/>	شكلي مقبول
	<input type="checkbox"/>	أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).
.26	<input type="checkbox"/>	يذكرني الناس بالخير .
	<input type="checkbox"/>	مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير
.27	<input type="checkbox"/>	أفعل ما علي و تسير أموري دائما بما يرضيني
	<input type="checkbox"/>	أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي
.28	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو
	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو
.29	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الله يرعاني
	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الأقدار ضدي
.30	<input type="checkbox"/>	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به
	<input type="checkbox"/>	لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس
.31	<input type="checkbox"/>	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحي.
	<input type="checkbox"/>	أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهى
.32	<input type="checkbox"/>	أشعر بالرضا عن حياتي
	<input type="checkbox"/>	بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي
البعد الخامس: التقبل الايجابي لاختلاف الاخرين		
.33	<input type="checkbox"/>	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور .
	<input type="checkbox"/>	إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه.
.34	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون
	<input type="checkbox"/>	أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.
.35	<input type="checkbox"/>	لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة.
	<input type="checkbox"/>	يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما
.36	<input type="checkbox"/>	من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم
	<input type="checkbox"/>	الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
.37	<input type="checkbox"/>	اميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية

<input type="checkbox"/>	مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر و الضيق بالآخر	
البعد السادس : السماحة والارحية		
<input type="checkbox"/>	لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي	38.
<input type="checkbox"/>	طفولتي مليئة بالالام والجراح	
<input type="checkbox"/>	لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت	39.
<input type="checkbox"/>	عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة	
<input type="checkbox"/>	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة.	40.
<input type="checkbox"/>	أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.	
<input type="checkbox"/>	كنت دائما أجد من يساندني وأنا صغير.	41.
<input type="checkbox"/>	لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.	
<input type="checkbox"/>	التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها	42.
<input type="checkbox"/>	مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك	
<input type="checkbox"/>	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.	43.
<input type="checkbox"/>	لا استطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم	
البعد السابع : الذكاء الوجداني		
<input type="checkbox"/>	تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم	44.
<input type="checkbox"/>	الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.	
<input type="checkbox"/>	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.	45.
<input type="checkbox"/>	أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	
<input type="checkbox"/>	من السهل علي أن أنفهم المشكلات بين الأشخاص و أحل الخلافات بينهم بيسر.	46.
<input type="checkbox"/>	يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يخالفون بينهم.	
<input type="checkbox"/>	يصفني الآخرون بالمحترم في تعاملاتي معهم.	47.
<input type="checkbox"/>	يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة	
<input type="checkbox"/>	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوني وبادلهم الحب بالحب.	48.
<input type="checkbox"/>	أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.	
<input type="checkbox"/>	لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم.	49.
<input type="checkbox"/>	عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد	
<input type="checkbox"/>	من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك.	50.
<input type="checkbox"/>	أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد	

51.	<input type="checkbox"/> لا يوجد إنسان شرير تماما <input type="checkbox"/> الشرير في شئ شرير في كل شئ
البعد الثامن : تقبل غير مشروط للذات	
52.	<input type="checkbox"/> حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه <input type="checkbox"/> حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.
53.	<input type="checkbox"/> أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة <input type="checkbox"/> مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).
54.	<input type="checkbox"/> من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة <input type="checkbox"/> من الأنانية أن أفكر في مصالحنا الشخصية
55.	<input type="checkbox"/> أنجزت و سأنجز كثيرا من الأشياء القيمة. <input type="checkbox"/> لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.
56.	<input type="checkbox"/> العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر <input type="checkbox"/> لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ
57.	<input type="checkbox"/> بإمكانني أن أتقبل ذاتي دون شكوي <input type="checkbox"/> ألوم نفسي دائما واحاسبها بشدة.
58.	<input type="checkbox"/> يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه. <input type="checkbox"/> أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.
59.	<input type="checkbox"/> عادة ما أتقبل نفسي حتي لو تعرضت لنقد الآخرين. <input type="checkbox"/> أشعر بالانزعاج الشديد من النقد .
البعد التاسع : تقبل المسؤولية الشخصية	
60.	<input type="checkbox"/> اعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي. <input type="checkbox"/> أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
61.	<input type="checkbox"/> إذا اشركت مع شخص ما في أداء عمل معين: أقوم بمسئولية القيادة و التوجيه <input type="checkbox"/> إذا اشركت مع شخص ما في أداء عمل معين: لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها
62.	<input type="checkbox"/> يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني: شخص مسئول و يعتمد عليه. <input type="checkbox"/> يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني: لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب
63.	<input type="checkbox"/> عندما تواجهني مشكلة أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. <input type="checkbox"/> عندما تواجهني مشكلة أتجاهلها و أتتاساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ